

**PANCAKE 30/C 236** 1 porzione**INGREDIENTI**

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 30 grammi di farina di avena
- 1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci

**COME PREPARARE LA RICETTA**

- 1° Meschiate l'uovo con la farina, un pizzico di sale ed di lievito. Mescolate bene aiutandovi con una frusta.
- 2° Aggiungete poco alla volta acqua tiepida a filo q.b. continuando a mescolare, finché non otterrete la classica consistenza dell'impasto per i pancakes (non troppo densa, non troppo liquida). Ora aggiungete le gocce di cioccolato e continuate a mescolare.
- 3° Cuocete su padella antiaderente ben calda (se la vostra padellina non è molto antiaderente ungetela con un filo di olio e tamponate con carta assorbente).
- 4° Quando si formeranno delle bollicine in superficie, girate e cuocete dall'altro lato.

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

	PER 100 g	PER PORZIONE (91 g)	% AR
ENERGIA	260 kcal	236 kcal	12 %
PROTEINE	12 g	11 g	21 %
CARBOIDRATI	30 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	6 g	5 g	6 %
LIPIDI	11 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	4 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	10 %
SODIO	88 mg	79 mg	3 %