



PANCAKE CIOCCOLATO E COCCO 190

 1 porzione

INGREDIENTI

- 20 grammi di farina di avena
- 10 grammi di farina di cocco
- 5 grammi di cioccolato fondente
- 20 grammi di albume
- 30 grammi di yogurt greco Total 0%

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescola tutti gli ingredienti con mezzo cucchiaino di lievito per dolci o bicarbonato e se necessario aggiungi acqua tiepida quanto basta a filo se l'impasto risulta troppo denso.
- 2° Cuoci in padella antiaderente [ben riscaldata] a fuoco basso quando vedi che sulla "faccia" superiore dei pancake si sono formate delle bollicine.
- 3° Lascia raffreddare un minuto. Sono buonissimi così ma se preferisci puoi aggiungere un cucchiaino di yogurt e 2 fragole oppure un cucchiaino di miele o sciroppo d'acero o marmellata

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [85 g]	% AR
ENERGIA	223 kcal	190 kcal	9 %
PROTEINE	10 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	22 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	4 g	3 g	4 %
LIPIDI	11 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	8 g	7 g	33 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	4 g	15 %
SODIO	54 mg	46 mg	2 %