



PANCAKE NICHEL FREE

 1 porzione

INGREDIENTI

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

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mischiate 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 (81 g)	% AR
ENERGIA	227 kcal	184 kcal	9 %
PROTEINE	12 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	27 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	8 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	9 %
SODIO	97 mg	78 mg	3 %