

PANCAKE FETTA AL LATTE 262

 1 porzione

INGREDIENTI

- 25 grammi di farina di avena
- 50 grammi di albume
- 1 cucchiaio da tavola (colmo) di cacao amaro, in polvere (9 g)
- 20 grammi di latte Zymil alta digeribilità senza grassi o 20 grammi di bevanda Avena Senza Zuccheri Aggiunti
- 8 grammi di lievito per dolci
- Vanillina qb
- 75 grammi di yogurt greco Total 0%
- 5 grammi di miele Nello yogurt
- 5 grammi di miele nell'impasto o 5 grammi di sciroppo di agave nell'impasto o 5 grammi di sciroppo d'acero nell'impasto

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotolina mischiare la farina, cacao, lievito e la vanillina.
- 2° Aggiungere albume, latte e miele o sciroppo, continuando a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo.
- 3° Scaldare bene la padella antiaderente ed aggiungere il composto comprendo con un coperchio, a metà cottura girare il pancake.
- 4° Una volta cotto il pancake lasciare raffreddare e tagliare a metà.
- 5° Mischiare Yogurt con miele e farcire il pancake
- 6° Consiglio: preparalo la sera prima e gustalo!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (198 g)	% AR
ENERGIA	132 kcal	262 kcal	13 %
PROTEINE	9 g	18 g	37 %
CARBOIDRATI	16 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	4 g	7 g	8 %
LIPIDI	2 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	19 %
SODIO	98 mg	193 mg	8 %