



PANCAKE

Soffici e leggeri per una colazione alternativa

 5 minuti 15 minuti 3 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato o 1 tazza/bicchiere di latte vegetale con vitamine e minerali (200 g)
- 150 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 1 cucchiaino da tè di fruttosio
- 7 grammi di bicarbonato
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mescolare la farina con il latte, lo zucchero, l'uovo e il lievito di birra fino a formare un composto liscio e privo di grumi. Scaldare la padella con fondo antiaderente leggermente unta con olio/burro. Formare i pancake e cuocerli da entrambi i lati fino a cottura completa. A piacere si può utilizzare metà farina di riso integrale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (139 g)	% AR
ENERGIA	175 kcal	243 kcal	12 %
PROTEINE	8 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	33 g	46 g	18 %
ZUCCHERI	5 g	7 g	8 %
LIPIDI	2 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	6 %
SODIO	66 mg	91 mg	4 %