



PANCAKE SPUMOSI CON SCIROPPO D'ACERO

 15 minuti 30 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 35 grammi di farina che lievita
- 25 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 10 grammi di eritritolo
- 20 grammi di sciroppo d'acero

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Separare i tuorli dagli albumi e montare i bianchi a neve ferma. Lavorare i tuorli con il resto degli ingredienti e poi incorporare gli albumi. Cuocere su piastra ben calda. A cottura ultimata servire con lo sciroppo d'acero. Con le porzioni indicate si ottengono circa 6 pancake.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (95 g)	% AR
ENERGIA	175 kcal	167 kcal	8 %
PROTEINE	9 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	30 g	28 g	11 %
ZUCCHERI	9 g	9 g	10 %
LIPIDI	5 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	2 %
SODIO	80 mg	76 mg	3 %