

PANCAKE FIT CON FARINA DI RISO (SENZA GLUTINE, SENZA NICHEL, SENZA LATTOSIO)

INGREDIENTI

- 117 grammi di farina di riso
- 1 cucchiaino da tè (raso) di zucchero [saccarosio] [5 g]
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 100 grammi di latte di riso
- 5 grammi di lievito per dolci
- 3 grammi di bicarbonato
- 20 grammi di limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una coppa mescolare le polveri + scorza grattugiata di Limone -Unite adesso i liquidi e mescolate con un frustino ottenendo un risultato cremoso e corposo, senza grumi -Oleate leggermente la padella antiaderente, passate un foglio di carta da cucina, distribuite al meglio, sistemate a cucchiainate e realizzate pancake. Pochi minuti per lato -Appena tutti sono pronti, farcite a torretta con yogurt greco e decorate con frutta fresca

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	191 kcal	10 %
PROTEINE	5 g	10 %
CARBOIDRATI	40 g	16 %
ZUCCHERI	5 g	5 %
LIPIDI	2 g	3 %
GRASSI SATURI	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 %
SODIO	298 mg	12 %