



CICCIO-PANCAKE CON GOCCE DI CIOCCOLATO O FONDENTE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di uovo di gallina, albume
- 50 grammi di farina di avena
- 5 grammi di lievito per dolci o mezza bustina di idrolitina (per maggiore lievitazione)
- 1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° mixa gli ingredienti in una ciotola con una frusta a mano, evitando la formazione di grumi per ottenere un composto cremoso.
- 2° versa il composto in un padella-pentolino ALTA antiaderente ben calda e spruzzata precedentemente con un filo di olio extravergine di oliva. Coprire con coperchio e far cuocere circa 1 minuto per lato
- 3° A metà cottura inserire al centro dell'impasto, non ancora solidificato, cioccolato a gocce o 1 quadratino di fondente
- 4° Gustare caldo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (215 g)	% AR
ENERGIA	147 kcal	314 kcal	16 %
PROTEINE	11 g	24 g	47 %
CARBOIDRATI	20 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	6 %
LIPIDI	3 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	17 %
SODIO	134 mg	287 mg	12 %