



CREPES DI BANANA E COCCO [COPIA]

1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità media di banana (120 g) matura
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 10 grammi di farina di cocco
- spolverata di cannella
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Schiacciare la banana in una ciotola e aggiungere l'uovo. Mescolare bene.
- 2° Aggiungere la farina di cocco e la cannella (facoltativa) ed amalgamare bene tutto.
- 3° Riscaldare una padella antiaderente a fiamma bassa ed ungere con un filo d'olio evo o di cocco.
- 4° Versare il composto e cuocere da entrambi i lati a fiamma bassa.
- 5° Nota bene: è possibile sostituire la cannella con del cacao amaro in polvere.
- 6° Farcire a piacere con dello yogurt greco o ricotta light e frutta fresca.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (144 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 155 kcal | 223 kcal | 11 % |
| PROTEINE | 5 g | 8 g | 15 % |
| CARBOIDRATI | 9 g | 13 g | 5 % |
| ZUCCHERI | 8 g | 11 g | 12 % |
| LIPIDI | 11 g | 16 g | 23 % |
| GRASSI SATURI | 5 g | 8 g | 39 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 3 g | 4 g | 15 % |
| SODIO | 50 mg | 72 mg | 3 % |