

**CRÊPES DI AVENA, BURRO DI ARACHIDI E MARMELLATA (SENZA GLUTINE)**

10 minuti

15 minuti

1 porzione

**INGREDIENTI**

- 25 grammi di farina di avena
- 2 unità di uovo di gallina, albume (60 g)
- 10 grammi di farina di riso
- 30 grammi di latte di soia
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di cacao amaro, in polvere (4 g)
- 1 porzione di marmellata di arance (20 g)
- 15 grammi di burro di arachidi

**COME PREPARARE LA RICETTA**

- 1° - Amalgamare bene tutti gli ingredienti, ungere lievemente una pentola antiaderente con l'olio di cocco e cuocere una crêpes alla volta. - Riempire con la marmellata preferita, un cucchiaino di burro di arachidi e una spolverata di cacao amaro

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

	PER 100 g	PER PORZIONE (164 g)	% AR
ENERGIA	200 kcal	328 kcal	16 %
PROTEINE	9 g	15 g	31 %
CARBOIDRATI	27 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	9 g	15 g	17 %
LIPIDI	7 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	17 %
SODIO	134 mg	220 mg	9 %