



BANANA PANCAKE CON FARINA D'AVENA

Una coccola a colazione

 7.9 porzioni

INGREDIENTI

- 1 unità media di banana (120 g)
- 100 grammi di farina di avena
- 1 albume + 2/3 cucchiari di yogurt greco 0%

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Monta l'albume a neve, aggiungi la banana schiacciata e ridotta in purea e mescola ancora. Aggiungi la farina d'avena, il cucchiaino di lievito e un pizzico di cannella. Fai cuocere in una padella antiaderente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE [35 g] | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA | 173 kcal | 61 kcal | 3 % |
| PROTEINE | 9 g | 3 g | 6 % |
| CARBOIDRATI | 31 g | 11 g | 4 % |
| ZUCCHERI | 4 g | 1 g | 1 % |
| LIPIDI | 3 g | 1 g | 1 % |
| GRASSI SATURI | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 3 g | 1 g | 5 % |
| SODIO | 77 mg | 27 mg | 1 % |