



PANCAKE MELA E MIRTILLI

Pancake leggeri e gustosi, da mangiare così semplici o da gustare con una crema di frutta secca naturale. Perfetti per iniziare al meglio la giornata o come merenda. Se hai poco tempo li puoi congelare e scongelare la sera prima.

 10 minuti 25 minuti 17.8 porzioni

INGREDIENTI

- 1 unità di uova di gallina [60 g]
- 200 ml di latte di soia senza zuccheri
- 1 unità grande di mela [200 g]
- 100 grammi di mirtillo nero
- 180 grammi di farina di avena

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbuccia la mela, elimina il torsolo e tagliala a dadini. Frulla in un buon frullatore.
- 2° Prepara la pastella: in una ciotola mescola l'uovo con il latte e aggiungi la purea di mele
- 3° Unisci la farina di avena, un pizzico di lievito in polvere per dolci e mescola per amalgamare tutti gli ingredienti.
- 4° Infine, aggiungi i mirtilli freschi ben lavati.
- 5° Versa la pastella con un mestolo e gira i pancake con una spatola quando saranno dorati sul fondo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [40 g]	% AR
ENERGIA	133 kcal	53 kcal	3 %
PROTEINE	5 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	22 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	4 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	1 g	4 %
SODIO	30 mg	12 mg	0 %