



PANCAKE ALLO YOGURT GRECO MAGRO

Soffici pancake per una colazione gustosa e leggera.

 9 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina
- 50 ml di yogurt greco 0% grassi
- 50 ml di latte di vacca parzialmente scremato uht
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 uovo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere la farina in una ciotola ed aggiungere 1 uovo. Iniziare a mischiare bene ed aggiungere il latte continuando a mischiare. Aggiungere lo yogurt. Infine aggiungere il lievito.
- 2° Versare un cucchiaio abbondante di composto su una padella antiaderente ben riscaldata.
- 3° Cuocere su entrambi i lati

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [30 g]	% AR
ENERGIA	176 kcal	53 kcal	3 %
PROTEINE	10 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	30 g	9 g	4 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	47 mg	14 mg	1 %