

PANCAKE FARINA DI RISO E ALBUMI (SENZA LIEVITO SENZA ZUCCHERO)



I pancake di riso sono un'ottima alternativa ai tradizionali pancake di farina di grano, in quanto sono più leggeri e digeribili. Sono perfetti per un protocollo antinfiammatorio. I pancake di riso possono essere gustati con una varietà di condimenti, come frutta fresca, yogurt greco o miele.

 5 minuti 20 minuti 11 pancake

INGREDIENTI

- 100ml di albume
- 100 grammi di farina di riso
- 50 grammi di yogurt greco 0% grassi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Montare gli albumi a neve, incorporare lo yogurt, aggiungere la farina delicatamente per non smontare il composto. Otterrete una pastella morbida ed omogenea.
- 2° Riscaldare una padella antiaderente. Se necessario ungerla con poco olio da ripulire con un fazzoletto. Versare un cucchiaino di pastella. Attendere che si formino le bollicine e girarla per completare la cottura.
- 3° Puoi gustarli con della frutta fresca come delle fettine di banane o dei mirtilli freschi. Puoi anche congelare quelli avanzati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PANCAKE (30 g)	% AR
ENERGIA	173 kcal	52 kcal	3 %
PROTEINE	9 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	36 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	81 mg	24 mg	1 %