Giulia Caso
Biologo nutrizionista · SAR_ A 1858

PANCAKE PROTEICI (WHEY)

Pancakes proteici perfetti per una colazione ricca di proteine. Si possono congelare e scongelare la sera prima.

8.3 porzioni

INGREDIENTI

- 70 grammi di farina
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 3 unità di albume (90 g)
- 50 ml di yogurt greco 0% grassi
- 30 grammi di proteine WHEY

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Montare a neve gli albumi.
2° Mettere la farina in una ciotola insieme alle proteine whey. Aggiungere il lievito per dolci.
3° Versare lo yogurt nella ciotola della farina e mischiare tutto insieme. Aggiungere gli albumi montati a neve. Mescolare tutto.
4° Riscalda la padella e versa 1 filo da olio da ripulire subito con un fazzoletto.
5° Versare 1 cucchiaio di composta sulla padella padella. Cuocere i pancake su entrambi i lati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (30 g)	% AR
ENERGIA	169 kcal	51 kcal	3 %
PROTEINE	20 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	23 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	74 mg	22 mg	1 %