



PANCAKE PROTEICI CON FARINA DI CECI

Soffici pancake per una colazione ricca di proteine naturali.

 17.7 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina
- 150 grammi di yogurt greco 0% grassi
- 50 ml di latte di vacca parzialmente scremato
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 2 uova di gallina
- 100 grammi di farina di ceci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Montare a neve gli albumi.
- 2° Mettere le farine in una ciotola ed aggiungere i 2 tuorli. Iniziare a mischiare bene ed aggiungere il latte continuando a mischiare. Aggiungere lo yogurt. Infine aggiungere il lievito.
- 3° Versare un cucchiaio abbondante di composto su una padella antiaderente ben riscaldata. Cuocere su entrambi i lati

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [30 g]	% AR
ENERGIA	177 kcal	53 kcal	3 %
PROTEINE	12 g	4 g	7 %
CARBOIDRATI	26 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	1 g	4 %
SODIO	48 mg	14 mg	1 %