

PANCAKE CON BANANA

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di banana
- 100 grammi di yogurt di latte parzialmente scremato o 50 grammi di yogurt greco intero
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 70 grammi di farina di frumento, integrale

COME PREPARARE LA RICETTA

1° aggiungere a piacimento sale q.b. e una bustina di lievito per dolci

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (86 g)	% AR
ENERGIA	136 kcal	117 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	19 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	5 g	4 g	5 %
LIPIDI	4 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	9 %
SODIO	52 mg	45 mg	2 %