




PANCAKE FORMATO TORTA



Ottimo sostituto dei dolci a colazione per il buon contenuto proteico. Come agente lievitante è presente l'idrolitina (contiene bicarbonato, si trova facilmente nei supermercati): simile alla baking powder anglosassone, a contatto con acqua reagisce formando anidride carbonica. Il suo impiego consente di accorciare i tempi di preparazione poiché non necessita tempi di riposo, rendendo ugualmente morbidi preparati quali pane irlandese e pancakes.

 10 minuti
 40 minuti
 8 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi albume, crudo
- 250 grammi di farina di grano/ di riso o di avena in proporzioni variabili
- 1 vasetto di yogurt di latte intero (125 g)
- 1 unità media di banana (120 g) o 1 unità grande di mela (200 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Anziché utilizzare solo farina di grano tenero è preferibile usare una miscela di farine a scelta es. farina grano + farina di riso. Il totale deve essere 250 g. Per chi ama il gusto dolce è possibile utilizzare un porzione di farina di avena aromatizzata (disponibili nei negozi di integrazione per sportivi). In una terrina unire le farine. Aggiungere metà albume e mescolare bene, quindi aggiungere l'altra metà e mescolare fino a quando non ci sono più grumi (se qualcosa è andato storto, rendere omogeneo con il miniprimer). Aggiungere lo yogurt. Il composto deve rimanere abbastanza liquido.
- 2° Aggiungere metà bustina di Idrolitina e versarci sopra dell'acqua q.b. fino a che tutta la polvere ha reagito. Mescolare bene. Aggiungere qualche goccia di edulcorante liquido (no aspartame). Se non si desidera il aggiungere la banana ridotta in polpa oppure una scatoletta di polpa di frutta. Per chi utilizza farine aromatizzate/edulcoranti, aggiungere invece la frutta tagliata a pezzetti. Mescolare.
- 3° Cuocere in forno o al microonde fino a che non risulta perfettamente cotto. Per la cottura al microonde: versare su piatto Crisp e impostare MICROWAVE a 750 WATT per 12 MIN. Con l'aiuto di una spatola capovolgere il "pancake" e rimettere in microonde funzione MICROWAVE a 950 WATT, per 2 MIN.
- 4° Dividere in 8 fette e conservare in frigo o freezer. Tagliare a metà la fetta e guarnire con un velo di marmellata/ frutta fresca e con una spolverata di cacao amaro (opzionale).
- 5° Varianti: - Utilizzare altra frutta a seconda del proprio gusto e/o della stagionalità (pera, banana, kiwi, pesca, mirtilli,...). Aggiungere eventualmente del miele/sciroppo d'acero per dolcificare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (125 g)	% AR
ENERGIA	122 kcal	152 kcal	8 %
PROTEINE	8 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	20 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	1 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	101 mg	127 mg	5 %