



## PANCAKES ALLA BANANA

 15 ore

 2 porzione intera

### INGREDIENTI

- 130 grammi di banana
- 55 grammi di uovo di gallina, intero
- 60 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 60 grammi di latte di vacca, intero pastorizzato

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° - Schiacciate la banana con una forchetta quindi amalgamate assieme alla farina e all'uovo, infine aggiungete il latte (se il composto non risultasse ben omogeneo potete frullare con un miniprimer).
- 2° - Schiacciate la banana con una forchetta quindi amalgamate assieme alla farina e all'uovo, infine aggiungete il latte (se il composto non risultasse ben omogeneo potete frullare con un miniprimer).
- 3° - Schiacciate la banana con una forchetta quindi amalgamate assieme alla farina e all'uovo, infine aggiungete il latte (se il composto non risultasse ben omogeneo potete frullare con un miniprimer).
- 4° - Versate l'impasto con un cucchiaio (se li volete piccoli basterà un cucchiaio/un cucchiaio e mezzo per pancake).
- 5° - Scaldate una padella antiaderente e ungetela con un filo di olio (o del burro/olio di cocco); togliete l'eccesso con un tovagliolo (non dobbiamo far "soffriggere" i pancakes ma evitare che si attacchino alla padella).
- 6° - Scaldate una padella antiaderente e ungetela con un filo di olio (o del burro/olio di cocco); togliete l'eccesso con un tovagliolo (non dobbiamo far "soffriggere" i pancakes ma evitare che si attacchino alla padella).
- 7° - Fate cuocere due minuti per lato (consiglio: prima di girarli aspetta che la superficie del pancake sia asciutta e che abbiano iniziato ad apparire delle bollicine).
- 8° - Schiacciate la banana con una forchetta quindi amalgamate assieme alla farina e all'uovo, infine aggiungete il latte (se il composto non risultasse ben omogeneo potete frullare con un miniprimer).
- 9° - Schiacciate la banana con una forchetta quindi amalgamate assieme alla farina e all'uovo, infine aggiungete il latte (se il composto non risultasse ben omogeneo potete frullare con un miniprimer).
- 10° - Scaldate una padella antiaderente e ungetela con un filo di olio (o del burro/olio di cocco); togliete l'eccesso con un tovagliolo (non dobbiamo far "soffriggere" i pancakes ma evitare che si attacchino alla padella).
- 11° - Schiacciate la banana con una forchetta quindi amalgamate assieme alla farina e all'uovo, infine aggiungete il latte (se il composto non risultasse ben omogeneo potete frullare con un miniprimer).
- 12° - Scaldate una padella antiaderente e ungetela con un filo di olio (o del burro/olio di cocco); togliete l'eccesso con un tovagliolo (non dobbiamo far "soffriggere" i pancakes ma evitare che si attacchino alla padella).
- 13° - Versate l'impasto con un cucchiaio (se li volete piccoli basterà un cucchiaio/un cucchiaio e mezzo per pancake).

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER MEZZA PORZIONE (CONSUMARNE METÀ RISPETTO AL QUANTITATIVO IN RICETTA) (150 g)	% AR
ENERGIA	131 kcal	197 kcal	10 %
PROTEINE	6 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	23 g	34 g	13 %
ZUCCHERI	7 g	10 g	11 %
LIPIDI	3 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	36 mg	53 mg	2 %