



PANCAKES

Adatte per la colazione o per una merenda SUPER! Sono buonissimi sia da soli che con l'aggiunta di sciroppo d'acero, miele, yogurt o frutta....ma anche marmellata burri di frutta secca...insomma..stanno bene con tutto!

-  10 minuti
-  25 minuti
-  1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di albume
- 60 grammi di yogurt greco, bianco o alla vaniglia
- 40 grammi di farina di avena [si può ottenere anche passando al mixer i fiocchi] o farina di tipo 1
- una punta di cucchiaino di bicarbonato di Sodio [o mezzo cucchiaino raso di lievito per dolci]
- un cucchiaino di succo di limone
- Aqua qb [solo se necessaria per rendere più liquido l'impasto]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° montare leggermente gli albumi con una frusta
- 2° aggiungere lo yogurt e mescolare
- 3° aggiungere succo di limone, bicarbonato e farina e mescolare fino ad ottenere un composto liscio
- 4° far scaldare una padella antiaderente e quando sarà ben calda versate con una mestolina un pò di impasto, quando si inizieranno a formare delle bollicine girare, e far cuocere un altro paio di minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (250 g)	% AR
ENERGIA	108 kcal	271 kcal	14 %
PROTEINE	9 g	23 g	47 %
CARBOIDRATI	11 g	29 g	11 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	2 %
LIPIDI	3 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	122 mg	305 mg	13 %