



PANCAKE ALLA BANANA

Una ricetta semplice e veloce per una colazione o una merenda sfiziosa

 10 minuti 15 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 1 banana matura (circa 120 g)
- 1 uovo, intero (circa 50 g)
- 80 grammi di farina di avena (sostituibile con farina di tipo 1 o 2)
- 100 grammi di latte (anche vegetale)
- 5 grammi di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Schiacciare la banana e aggiungere un uovo, mescolare e aggiungere la farina setacciata (con il lievito) e latte, alternandoli. mettere un pò di impasto su una padella antiaderente ben calda (non serve aggiungere grassi) e girare appena si vedono le prime bollicine in superficie.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (175 g)	% AR
ENERGIA	152 kcal	265 kcal	13 %
PROTEINE	7 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	24 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	5 g	8 g	9 %
LIPIDI	4 g	7 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	18 %
SODIO	46 mg	80 mg	3 %