

## PANCAKE CON FIOCCHI D'AVENA

per una colazione saziante e ricca di fibre

 10 minuti 15 minuti 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 70 grammi di fiocchi di avena
- 100 grammi di purea di mela o banana
- 1 uovo
- un cucchiaino di lievito per dolci
- cannella q.b. se gradita

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° mischiare insieme tutti gli ingredienti e far riposare per circa 30 min; cuocere un cucchiaino di impasto alla volta, in una padella antiaderente ben calda.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (105 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 182 kcal  | 191 kcal             | 10 % |
| PROTEINE         | 7 g       | 7 g                  | 14 % |
| CARBOIDRATI      | 30 g      | 31 g                 | 12 % |
| ZUCCHERI         | 5 g       | 5 g                  | 6 %  |
| LIPIDI           | 5 g       | 5 g                  | 7 %  |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 1 g                  | 6 %  |
| FIBRE ALIMENTARI | 4 g       | 4 g                  | 16 % |
| SODIO            | 46 mg     | 48 mg                | 2 %  |