

**CICCIO-PANCAKE PER LA PRIMA COLAZIONE** 1 porzione**INGREDIENTI**

- 150 grammi di uovo di gallina, albume
- 50 grammi di farina di avena
- 5 grammi di lievito per dolci o mezza bustina di idrolitina (per maggiore lievitazione)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° mixa gli ingredienti in una ciotola con una frusta a mano, evitando la formazione di grumi per ottenere un composto cremoso. versa il composto in un padella antiaderente ben calda e spruzzata precedentemente con un filo di olio extravergine di oliva. coprire con coperchio e far cuocere circa 1 minuto per lato Suggestioni: da accompagnare con le grammature indicate tra: marmellata, miele, burro di frutta secca
- 2° lattos-free

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (205 g)	% AR
ENERGIA	128 kcal	263 kcal	13 %
PROTEINE	11 g	23 g	46 %
CARBOIDRATI	18 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	2 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	17 %
SODIO	140 mg	286 mg	12 %