



PANCAKE KETO
ingredienti per 3 pancake

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 30 grammi di farina di mandorle
- 2 grammi di eritritolo
- 20 grammi di acqua
- 2 grammi di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° amalgamare tutti gli ingredienti creando una pastella omogenea con l'aiuto di una frusta (elettrica o manuale), evitando così la formazione di grumi
- 2° ungere il padellino anti-aderente con un goccio di olio evo o burro ghee
- 3° versare la pastella e dare la forma al pancake e cucinare per qualche minuto a fiamma bassa da entrambi i lati
- 4° guarnire con l'aggiunta di burro di frutta secca naturale o cioccolato fondente fuso

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (104 g)	% AR
ENERGIA	239 kcal	249 kcal	12 %
PROTEINE	12 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	3 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	2 %
LIPIDI	19 g	20 g	29 %
GRASSI SATURI	3 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	12 %
SODIO	67 mg	70 mg	3 %