



PANCAKES FIT SALATI

 9 porzioni

INGREDIENTI

- 80 grammi di farina di frumento, integrale/avena
- 40 grammi di farina di riso
- 5 grammi di lievito in polvere
- 1 grammo di sale da cucina
- 150 grammi di albume d'uovo fresco
- 1 grammo di pepe nero
- 100 grammi di verdura a piacere (grattugiata/sminuzzata/tagliata a fettine o dadini) oppure: preparato per minestrone light surgelato
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolate in una ciotola le farine con il lievito ed il sale. Aggiungete l'albume e l'olio e mescolate con una frusta, fino a ottenere una pastella liscia ed omogenea. Aggiungete alla pastella per pancakes la zuccina grattugiata (o altra verdura o il preparato sugelato), sale e pepe e/o altre spezie a piacere e mescolate bene con un cucchiaio. Ungete appena una padella antiaderente e fatela riscaldare. Formate i pancakes versando sulla padella calda un cucchiaio colmo di impasto per ciascuno. Cuocete a fuoco basso 5 minuti per lato, servite subito o a temperatura ambiente.
- 2° Mescolate in una ciotola le farine con il lievito ed il sale. Aggiungete l'albume e l'olio e mescolate con una frusta, fino a ottenere una pastella liscia ed omogenea. Aggiungete alla pastella per pancakes la zuccina grattugiata, curcuma, sale e pepe a piacere e mescolate bene con un cucchiaio. Ungete appena una padella antiaderente e fatela riscaldare. Formate i pancakes versando sulla padella calda un cucchiaio colmo di impasto per ciascuno. Cuocete a fuoco basso 5 minuti per lato, servite subito o a temperatura ambiente.
- 3° Per rendere i vostri pancake fit di zucchine proteici potete sostituire la farina di riso con farina di ceci/lupini/soia

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (43 g)	% AR
ENERGIA	150 kcal	64 kcal	3 %
PROTEINE	8 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	24 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	1 g	5 %
SODIO	177 mg	76 mg	3 %