



PANGOCIOLI PANCAKE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di albume d'uovo fresco
- 40 grammi di farina di avena
- 5 grammi di amido di mais
- 20 grammi di gocce di cioccolato fondente (perugina)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola unite tutti gli ingredienti, eccetto le gocce di cioccolato, mescolare con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo senza grumi.
- 2° Versare il composto in una padella antiaderente unta con un filo d'olio, precedentemente riscaldata a fiamma bassa.
- 3° potete scegliere se creare tanti mini pancake oppure un unico ciccio-pancake con la pastella ottenuta (dosi per una persona).
- 4° Versare qualche cucchiaino del composto ed aggiungere le gocce di cioccolato sulla superficie, appena si formeranno delle bolle girateli delicatamente facendoli cuocere dall'altro lato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (165 g)	% AR
ENERGIA	194 kcal	320 kcal	16 %
PROTEINE	10 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	27 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	6 g	10 g	11 %
LIPIDI	5 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	20 %
SODIO	117 mg	193 mg	8 %