



PIADINA CREPES AGLI SPINACI E FARINA DI AVENA

 1 porzione

INGREDIENTI

- 40 grammi di farina di avena
- 70 grammi di albume d'uovo fresco
- 40 grammi di acqua
- 30 grammi di spinacino
- q.b di sale da cucina e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° lavare e scolare per bene gli spinacini e tritarli.
- 2° mescolare tutti gli ingredienti secchi + l'albume e gli spinacini tritati.
- 3° cuocere la piadina su una padella antiaderente ben calda, a fiamma bassa, da entrambi i lati.
- 4° farcire a piacere.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (182 g)	% AR
ENERGIA	107 kcal	195 kcal	10 %
PROTEINE	7 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	17 g	30 g	12 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	2 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	14 %
SODIO	525 mg	955 mg	40 %