



## PANCAKE (CON UOVA)

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 40 grammi di farina di avena
- 150 grammi di albume d'uovo fresco
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 1/2 bustina di di lievito per dolci o idrolitina
- 1 bustina di zucchero [saccarosio] [7 g]

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolate insieme tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamateli in modo omogeneo. Una volta ottenuto la consistenza dell'impasto desiderata, versatelo con un mestolino in una padella antiaderente precedentemente riscaldata e leggermente oliata con olio evo. Cuocete per un paio di minuti per lato il composto e, una volta ottenuto un colore dorato, toglieteli dalla padella e metteteli in un piatto. Servite i vostri Pancakes Proteici Fatti in Casa, a piacere, con del cioccolato fondente o della frutta fresca.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (257 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 123 kcal  | 315 kcal             | 16 % |
| PROTEINE         | 11 g      | 27 g                 | 55 % |
| CARBOIDRATI      | 15 g      | 38 g                 | 14 % |
| ZUCCHERI         | 3 g       | 7 g                  | 8 %  |
| LIPIDI           | 3 g       | 7 g                  | 10 % |
| GRASSI SATURI    | 1 g       | 2 g                  | 10 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g       | 3 g                  | 12 % |
| SODIO            | 138 mg    | 356 mg               | 15 % |