



FARINATA DI CECI CON POCO OLIO

Dosi per 6 fette.

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina di ceci
- 700 ml di acqua
- 1 grammo di sale da cucina
- q.b di pepe nero
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 8 grammi di lievito per panificati o mezza bustina di idrolitina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscaldare una pentola anti-aderente con un filo di olio a fiamma bassa. Amalgamare in una ciotola: la farina di ceci, l'idrolitina, sale, pepe e rosmarino. Aggiungere poco per volta l'acqua a filo e l'olio ed amalgamare bene il tutto fino a quando l'idrolitina inizia fare effetto formando delle bollicine.
- 2° versare il composto nella padella anti-aderente e coprire con coperchio.
- 3° lasciar cuocere a fiamma bassa per qualche minuto fino a doratura da ambo i lati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (163 g)	% AR
ENERGIA	102 kcal	167 kcal	8 %
PROTEINE	6 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	14 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	6 g	23 %
SODIO	44 mg	71 mg	3 %