



## PANCAKE LOW CARB - CHETO

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 120 grammi di albume d'uovo fresco
- 20 grammi di farina di mandorle = 1 cucchiaio pieno
- 20 grammi di farina di cocco
- 5 grammi di eritritolo o zucchero di cocco = 1 cucchiaino
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbatti i bianchi d'uovo con un pizzico di sale. Lentamente aggiungi tutti gli ingredienti continuando a mescolare. Sporca la padella antiaderente con un pò di olio di cocco e cuoci i pancake.
- 2° Ottimi con del burro di mandorla 100% naturale o cioccolato fondente fuso.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (170 g)	% AR
ENERGIA	170 kcal	289 kcal	14 %
PROTEINE	12 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	4 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	6 %
LIPIDI	11 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	11 g	42 %
SODIO	126 mg	215 mg	9 %