



PANCAKE PROTEICO CON ALBUME

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di albume d'uovo fresco
- 40 grammi di farina di avena
- 5 grammi di lievito per dolci o idrolitina
- 1 cucchiaio da tavola [raso] di cacao amaro, in polvere [5 g]

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 cucchiaio 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 (200 g)	% AR
ENERGIA	120 kcal	239 kcal	12 %
PROTEINE	11 g	22 g	44 %
CARBOIDRATI	15 g	30 g	12 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	2 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	18 %
SODIO	166 mg	332 mg	14 %