Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

PANCAKE LOW-FODMAP SENZA LIEVITO

Pancakes low fodmap alla banana senza lievito, un mix perfetto condito con crema di nocciole e cioccolato fondente! Questa ricetta è adatta nelle dieta low FODMAPs, dove il reinserimento graduale di alimenti non contenenti (o con pochissimi) FODMAPs, è l'obiettivo principale di salute.

4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità medie di banane, fresche (240 g) (per evitare di aggiungere zucchero all'impasto)
- 5 unità di uovo di gallina, intero (250 g)
- 90 grammi di farina di riso = 3 cucchiai abbondanti

COME PREPARARE LA RICETTA

1° 1: mettere in un frullatore le uova, le banane e la farina di riso 2: frullare finché non si otterrà una crema morbida 3: tostare per 2 minuti le nocciole in una padella antiaderente

2° 4: gustare i pancake con burro di frutta secca alla nocciola o cioccolato fondente 100%

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (124 g)	% AR
ENERGIA	160 kcal	199 kcal	10 %
PROTEINE	8 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	23 g	28 g	11 %
ZUCCHERI	5 g	7 g	7 %
LIPIDI	5 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	70 mg	87 mg	4 %