



PIADINA DI GRANO SARACENO GLUTEN FREE

Se avete voglia di una buona piadina ma non volete il glutine, nessun problema ecco per voi il grano saraceno!

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di farina di grano saraceno
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [27 g]
- 180 ml di acqua + una presa di sale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Impastate la farina di grano saraceno con 180 ml di acqua tiepida e una presa di sale. Lasciate riposare per 30 minuti.
- 2° Dividete l'impasto in 6 parti uguali e stendete ciascuna ricavando un tondo.
- 3° Scaldate una crepiera e cuocetevi, una alla volta, le piadine per almeno 3-4 minuti per ogni lato.
- 4° Per renderle un piatto unico bilanciato: farcire la piadina con verdure come: lattuga, rucola, radicchio, pomodoro, zucchine o melanzane grigliate + aggiungi una fonte proteica magra come: petto/fesa di tacchino, fiocchi di latte, philadelphia protein, mozzarella light, ricotta, bresaola, tonno al naturale, salmone affumicato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (71 g)	% AR
ENERGIA	313 kcal	223 kcal	11 %
PROTEINE	6 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	60 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	7 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	1 mg	1 mg	0 %