

PANCAKES PROTEICI GLUTEN FREE - VERSIONE CON FARCITURA SALATA



pancakes super proteici senza glutine sono spessi ma senza lievito, e si possono preparare sia salati che dolci. Contengono molte proteine e pochi grassi. Perché i pancakes si rompono quando li capovolgo? 1. Stai utilizzando una padella antiadente non di altissima qualità e non a doppio fondo: la padella è essenziale per la cottura di crepes e pancakes. I composti si appiccicano sul fondo di padelle di scarsa antiaderenza; su ottime padelle antiaderenti non si attaccano, anche se non utilizzi oli o burri. 2. La farina senza glutine rende i pancakes meno elastici, quindi nel sollevarli potrebbero rompersi: procedi delicatamente staccando a poco a poco i bordi e sollevandone i lembi.

 7 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina di riso
- 125 grammi di yogurt greco intero bianco
- 160 grammi di albume d'uovo fresco
- 75 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 1 pizzico di sale (versione salata) o zucchero (versione dolce)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un'ampia ciotola unite 100g di farina, 3 albumi, 125g di yogurt greco intero al naturale e 75 ml di latte. Se non utilizzate lo yogurt greco compatto vi servirà meno latte: se la pastella è già semiliquida non inseritelo. La consistenza di questa pastella è però abbastanza densa: in questo modo cuocerete un pancake spesso e gustoso. Se la rendete semiliquida otterrete una crepe più sottile rispetto al pancake.
- 2° Dopo aver amalgamato aggiungete 2 pizzichi di sale oppure due di zucchero di canna, a seconda di come volete i vostri pancakes: salati o dolci. Scaldate una padella antiaderente con un filo d'olio. Quando calda versate una mestolata di pastella ruotando la padella per creare il pancake. Cuocete 3 minuti circa per lato, capovolgendo con una paletta di legno quando la base è cotta e asciutta. Se non riuscite a non rompere i vostri pancake, leggete l'introduzione alla ricetta.
- 3° Farcisci con: guacamole di avocado, affettato magro, salmone affumicato, formaggio cremoso spalmabile tipo philadelphia.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (66 g) | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA | 128 kcal | 84 kcal | 4 % |
| PROTEINE | 8 g | 5 g | 11 % |
| CARBOIDRATI | 21 g | 14 g | 5 % |
| ZUCCHERI | 2 g | 1 g | 1 % |
| LIPIDI | 2 g | 1 g | 2 % |
| GRASSI SATURI | 1 g | 1 g | 4 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 0 g | 0 g | 0 % |
| SODIO | 172 mg | 113 mg | 5 % |