



PANCAKE LOW-CARB

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di farina di avena
- 4 unità di uovo di gallina, albume [120 g]
- 2 cucchiaini da tavola [colmi] di cacao amaro, in polvere [18 g]
- 20 grammi di eritritolo
- 1/2 grammi di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare gli albumi con la farina di avena in un frullatore. Aggiungere il dolcificante a piacere e un pizzico di sale. Frullare bene. Cucinare i pancake in una padella antiaderente a fiamma bassa, precedentemente una con un filo di olio evo

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (104 g)	% AR
ENERGIA	148 kcal	155 kcal	8 %
PROTEINE	11 g	11 g	23 %
CARBOIDRATI	18 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	4 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	5 g	18 %
SODIO	287 mg	299 mg	12 %