

PANCAKES DI BANANA SENZA FARINA



I pancakes di banana senza farina sono morbidissime frittatine dolci, perfette per la colazione accompagnate da frutta e confetture. Ideali non solo per chi segue un'alimentazione a zero grano e senza glutine, ma anche per chi desidera perdere peso o mantenere il tono muscolare. Gli studi dimostrano che il consumo di farine raffinate che aumentano i livelli di zucchero nel sangue creano letteralmente dipendenza, oltre a causare picchi glicemici e malassorbimenti intestinali

10 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità medie di banane, fresche [240 g]
- 4 unità di uovo di gallina, intero [200 g]
- 3 cucchiaini da tè (rasi) di zucchero di canna, grezzo [15 g] [facoltativo]
- q.b di cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Taglate a tocchetti 2 banane mature e schiacciatele con una forchetta in un'ampia ciotola.
- 2° Calcolate 2 uova per ogni banana e mescolate con una frusta, aggiungendo qualche cucchiaino di zucchero di canna (a piacere) e un po' di cannella.
- 3° Scaldate una padella antiaderente. La pastella senza farina è molto morbida: per non romperla in cottura seguite questi accorgimenti. 1. Ungete la padella con olio di semi; 2. create pancakes piccoli, più sono piccoli e più riuscirete a capovolgerli senza romperli; 3. Lasciate cuocere a fuoco basso con il coperchio. Ci metterete un po' di più ma le frittatine si cuoceranno e salderanno: dopo 4 minuti aprite il coperchio e capovolgete con una paletta sottile di legno o due.
- 4° Servite con frutta fresca o confettura di frutta senza zuccheri aggiunti o del burro di frutta secca 100% naturale.
- 5° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [38 g]	% AR
ENERGIA	128 kcal	49 kcal	2 %
PROTEINE	7 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	14 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	12 g	5 g	5 %
LIPIDI	5 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	2 %
SODIO	74 mg	28 mg	1 %