



PANCAKE LOW-FODMAP (BASE)

Base per realizzare pancake in versione sia dolce che salata per la dieta LOW-FODMAP

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 70 grammi di farina di riso
- 30 grammi di farina di grano saraceno
- 30 grammi di farina di avena
- mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio + 1 cucchiaino di aceto di mele o succo di limone (necessario per la lievitazione) o 3 gr di itrolitina
- 1 pizzico di sale da cucina
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 240 grammi di bevanda vegetale di Mandorla o Cocco 0 zuccheri
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 cucchiaino da tè (colmo) di zucchero (saccarosio) (10 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola, mescola le farine senza glutine, il bicarbonato di sodio, lo zucchero e il sale.
- 2° In una ciotola, mescola le farine senza glutine, il bicarbonato di sodio, lo zucchero e il sale.
- 3° In un'altra ciotola, sbatti l'uovo e aggiungi il latte senza lattosio, l'olio d'oliva e l'aceto di mele.
- 4° Unisci gli ingredienti umidi a quelli secchi e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo.
- 5° Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-basso.
- 6° Versa un po' di impasto nella padella riscaldata per formare i pancake.
- 7° Cuoci da entrambi i lati finché non sono dorati.
- 8° Servi i pancake con burro di frutta secca al naturale e/o frutta fresca a basso contenuto di fodmap

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (111 g)	% AR
ENERGIA	167 kcal	184 kcal	9 %
PROTEINE	4 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	27 g	30 g	11 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	5 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	169 mg	187 mg	8 %