



PANCAKE CON FARINA DI CECI - GLUTEN FREE

Gluten-free Dosi per 1 persona.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di ceci
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 50 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato o vegetale sz zucchero
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola, mescola la farina di ceci con l'uovo e il latte fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi sale e pepe a piacere.
- 2° Scalda una padella antiaderente e versa un mestolo di impasto.
- 3° Cuoci il pancake da entrambi i lati fino a doratura.
- 4° Servi caldo, magari accompagnato da un po' di formaggio spalmabile o con una fetta di avocado.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (131 g)	% AR
ENERGIA	143 kcal	187 kcal	9 %
PROTEINE	11 g	14 g	29 %
CARBOIDRATI	14 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	4 %
LIPIDI	5 g	7 g	9 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	17 %
SODIO	371 mg	486 mg	20 %