



PANCAKE SENZA NICKEL

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 40 grammi di farina di riso
- 40 grammi di farina di quinoa
- 1 cucchiaio da tavola (colmo) di zucchero (saccarosio) (16 g)
- 60 grammi di yogurt bianco senza lattosio (Galbani / Zymil)
- 5 grammi di olio di oliva extravergine per ungere la padella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare tutti gli ingredienti aiutandosi con uno sbattitore elettrico fino ad ottenere una pastella omogenea e densa.
- 2° Scaldare una padella a fuoco moderato, dopo averla oleata o imburata e versare un cucchiaio di pastella;
- 3° Cuocere sempre a fuoco moderato, finché la parte superiore non comincia ad apparire asciutta e cominciano a formarsi delle bolle, quindi girare dall'altro lato e cuocere per un altro minuto.
- 4° Servire in un piatto con del miele sopra e accompagnati da alcune fette di frutta e la restante parte di yogurt.
- 5° Fonte: www.cucinabenenza.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (53 g)	% AR
ENERGIA	238 kcal	125 kcal	6 %
PROTEINE	8 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	38 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	11 g	6 g	6 %
LIPIDI	6 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	33 mg	18 mg	1 %