



PIADINA LOW-CARB

Dosi per 1 piadina

 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di grano saraceno
- 80 grammi di albume d'uovo (pesato a crudo)
- 40 grammi di acqua
- 1 grammo di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire e mescolare tutti gli ingredienti con una frusta fino ad ottenere una pastella omogenea e senza grumi.
- 2° Scaldate su un fornello a fiamma bassa una padella antiaderente leggermente unta con una spruzzata d'olio.
- 3° Versare la pastella e cuocere per qualche minuto da entrambi i lati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (151 g)	% AR
ENERGIA	95 kcal	144 kcal	7 %
PROTEINE	7 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	17 g	25 g	10 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	0 g	0 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	3 %
SODIO	356 mg	537 mg	22 %