



PANE IPO-ISTAMINICO

Ingredienti per una teglia da 8 fette. (senza glutine e senza Nichel)

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina di riso
- 150 grammi di zucchine
- 50 grammi di pane grattugiato senza glutine (attenzione che non ci sia mais, preferirlo di: riso o grano saraceno)
- 350 ml di acqua
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 pizzico di sale da cucina
- q.b di basilico o rosmarino (a piacere, evitare se allergici al nichel)

COME PREPARARE LA RICETTA

- ^{1°} In un recipiente setacciate la farina di riso e aggiungervi un pizzico di sale e l'acqua. Mescolare finché non si ottiene una pastella liscia e priva di grumi. Aggiungere le zucchine precedentemente tagliate a rondelle sottili e amalgamare bene il composto.
- ^{2°} In una teglia tonda da pizza (diametro circa 35 cm) adagiate la carta da forno e spennellarla con 10 ml di olio extravergine di oliva, in modo da ungere bene il foglio. Cospargere poi la carta da forno con 25 gr di pan grattato senza glutine. Versare la pastella con zucchine in carta da forno e distribuire bene, in modo che sia omogenea in tutta la teglia. Aggiungere, a piacere, rosmarino o basilico, dopo di che ricoprire con gli altri 25 gr di pan grattato.
- ^{3°} Cuocere in forno ventilato a 200 °C per circa 30-35 minuti (più sarà grande la teglia, meno tempo ci vorrà per cuocere l'impasto). Una volta pronto, lasciar riposare per 10 minuti e consumare tiepido (risulterà croccante fuori e morbido dentro).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (102 g)	% AR
ENERGIA	147 kcal	149 kcal	7 %
PROTEINE	3 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	32 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	2 g	2 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	146 mg	148 mg	6 %