



PANCAKE DI GRANO SARACENO AI MIRTILLI NERI

Ingredienti per 1 porzione

1 porzione

INGREDIENTI

- 50 grammi di farina di grano saraceno
- 1 pizzico di bicarbonato
- 80 ml di bevanda vegetale zuccheri aggiunti
- 50 grammi di yogurt greco bianco 0% sz lattosio
- 60 grammi di mirtilli, freschi neri
- 5 grammi di burro ghee o olio evo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un recipiente unire la farina di grano saraceno, il bicarbonato e la bevanda di riso senza zuccheri aggiunti. Mescolare bene affinché non si formino grumi. Sporcare una padella antiaderente con del ghee e versarvi l'impasto (tutto o mezzo, dipende da quanto grandi volete i pancake).
- 2° Il pancake va lasciato cuocere a fuoco medio-basso finché non farà le bolle in superficie, dopo di che va girato e cotto per un altro minuto e mezzo. Una volta pronto, farcire con dello yogurt greco bianco e mirtilli neri freschi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (246 g)	% AR
ENERGIA	133 kcal	328 kcal	16 %
PROTEINE	5 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	21 g	51 g	20 %
ZUCCHERI	5 g	14 g	15 %
LIPIDI	3 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	19 %
SODIO	119 mg	293 mg	12 %