



PANCAKE AL GRANO SARACENO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 40 grammi di farina di grano saraceno
- 20 grammi di farina di frumento, integrale
- 10 grammi di olio di oliva extravergine
- 1/2 cucchiaino di lievito istantaneo
- 100 grammi di bevanda vegetale 0 zuccheri
- 1 pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere una pastella liscia. Riscalda una padella antiaderente leggermente unta con olio evo. Versa piccole quantità di pastella formando dei mini pancakes o 1 pancake unico. Cuoci 2–3 minuti per lato finché dorati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (181 g)	% AR
ENERGIA	182 kcal	329 kcal	16 %
PROTEINE	4 g	8 g	15 %
CARBOIDRATI	24 g	43 g	16 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	8 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	16 %
SODIO	220 mg	399 mg	17 %