



## PANCAKE RICCO DI FIBRE CON CRUSCA DI AVENA

Dosi per 4 pancake

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 120 grammi di crusca di avena
- 100 grammi di panna da cucina classica

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola con una frusta a mano fino ad ottenere una pastella omogenea. Scalda in microonde per 30". Cucinare i pancake in pentola anti-aderente a fiamma bassa precedentemente oliata con 2-3 spruzzate di olio extravergine di oliva.
- 2° Farcire con: marmellata senza zuccheri aggiunti o mirtilli caldi (cotti per 5' in un pentolino) o burro di mandorla.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (80 g)	% AR
ENERGIA	243 kcal	195 kcal	10 %
PROTEINE	12 g	9 g	19 %
CARBOIDRATI	20 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	2 %
LIPIDI	12 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	5 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	5 g	18 %
SODIO	55 mg	44 mg	2 %