



CRÊPES DI AVENA, BURRO DI ARACHIDI E MARMELLATA (SENZA GLUTINE)

 10 minuti
 15 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 25 grammi di farina di avena
- 2 unità di uovo di gallina, albume [60 g]
- 10 grammi di farina di riso
- 30 grammi di latte di soia
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di cacao amaro, in polvere [4 g]
- 1 porzione di marmellata di arance [20 g]
- 15 grammi di burro di arachidi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° - Amalgamare bene tutti gli ingredienti, ungere lievemente una pentola antiaderente con l'olio di cocco e cuocere una crêpes alla volta. - Riempire con la marmellata preferita, un cucchiaino di burro di arachidi e una spolverata di cacao amaro

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (164 g)	% AR
ENERGIA	200 kcal	328 kcal	16 %
PROTEINE	9 g	15 g	31 %
CARBOIDRATI	27 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	9 g	15 g	17 %
LIPIDI	7 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	17 %
SODIO	134 mg	220 mg	9 %