



PANCAKE SALATO DI SARA

1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 50 grammi di uovo di gallina, albume
- 40 grammi di farina di frumento, tipo 00 o 40 grammi di farina di avena
- 20 grammi di grana

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire uovo, albume, farina, grana grattugiato o in scaglie, 1 pizzico di sale e 1 cucchiaino di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 2° Trasferire il composto in un piccolo padellino anti-aderente, unto con dell'olio evo
- 3° Cuocere a fuoco basso con coperchio per qualche minuto e, quando la superficie inizierà ad asciugarsi, capovolgerlo e proseguire la cottura per qualche altro minuto senza coperchio
- 4° I pancake salati possono essere preparati in anticipo e surgelati separati da carta forno. Lo scongelamento va fatto in frigorifero per 6-8 ore. Si raccomanda riscaldamento in friggitrice ad aria a 150 °C per 1 minuto prima del consumo
- 5° Qualora in dieta fosse indicato 1/2 porzione, si consiglia di preparare il pancake con dosaggio sano, dividendolo poi in due metà uguali per prenderne 1/2 porzione.
- 6° Farcire come indicato in dieta [a proprio piacimento nell'occasione libera, ad esempio con verdure grigliate, formaggio spalmabile da solo o accompagnato con marmellate oppure crema di frutta secca].

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (160 g)	% AR
ENERGIA	195 kcal	313 kcal	16 %
PROTEINE	14 g	23 g	46 %
CARBOIDRATI	19 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	7 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	3 g	5 g	27 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	191 mg	305 mg	13 %