

**PANCAKE SALATO A BASE DI ALBUME E FARINA DI CECI DI SARA**

1 porzione

**INGREDIENTI**

- 40 grammi di farina di ceci
- 100 grammi di uovo di gallina, albume
- 20 grammi di acqua
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]

**COME PREPARARE LA RICETTA**

- 1° Setaccia la farina in una ciotola.
- 2° Aggiungi albume e acqua, mescola con una frusta fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi
- 3° A piacere, aggiungi spezie come pepe nero, paprika, curcuma, aglio in polvere e aggiusta di sale (1 pizzico è sufficiente).  
Facoltativamente, unisci del lievito istantaneo per preparazioni salate, circa un cucchiaino da tè raso, per rendere l'impasto più soffice.
- 4° Scalda una padella anti-aderente una con un filo d'olio evo.
- 5° Puoi creare un unico pancake oppure versare l'impasto in due riprese. Cuocere a fuoco medio 2-3 minuti per lato con coperchio, fino a doratura
- 6° Può essere consumato subito, oppure puoi prepararne in quantità e surgelare, previo raffreddamento totale, separando con della carta forno. Puoi scongelare 6-8 ore prima del consumo in frigo, scaldare il pancake in padella o in forno o in friggitrice ad aria e farcire come indicato in dieta o a piacere nel pasto libero

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

	PER 100 g	PER PORZIONE (165 g)	% AR
ENERGIA	134 kcal	222 kcal	11 %
PROTEINE	12 g	19 g	39 %
CARBOIDRATI	13 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	2 %
LIPIDI	4 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	22 %
SODIO	110 mg	182 mg	8 %