



BREAKFAST PANCAKE

facilissimi da preparare e ideali per la tua dieta, senza glutine

 5 minuti
 10 minuti
 1 Pancake PROTEICI

INGREDIENTI

- 3 unità di uovo di gallina, albume (90 g)
- 50 grammi di farina di avena
- 70 grammi di yogurt greco 0% grassi bianco Esselunga

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° montare gli albumi a neve, incorporare lo yogurt, aggiungere la farina delicatamente per non smontare il composto, otterrete una pastella morbida ed omogenea.
- 2° riscaldare una padella antiaderente, se necessario ungerla con poco olio o burro, versare un mestolo di pastella, attendere che si formino le bollicine e girarla per completare la cottura.
- 3° puoi servire con sciroppi vari o frutta fresca.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PANCAKE PROTEICI (210 g)	% AR
ENERGIA	128 kcal	269 kcal	13 %
PROTEINE	11 g	22 g	44 %
CARBOIDRATI	18 g	39 g	15 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	3 %
LIPIDI	2 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	15 %
SODIO	98 mg	206 mg	9 %