

Pancake



Se adorare i pancake ma pensate siano "troppo", ecco una ricetta che vi potete concedere perché studiata per limitare al massimo l'apporto di grassi e calorie.



PORZIONI
4



PREPARAZIONE
10 MINUTI



DIFFICOLTÀ
FACILE



COTTURA
10 MINUTI

**CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =
TOTALE 200 KCAL / 33 KCAL PER PORZIONE**

INGREDIENTI

150 g di farina 00
200 g d'acqua
16 gocce di Diete.Tic o
8 maxi gocce (confezione spray)
2 cucchiaini di olio di semi
1 pizzico di sale
1 cucchiaino colmo di lievito per dolci
200 g di fragole
40 g di pistacchi sgusciati
scorza di 1/2 limone
1/2 bacca di vaniglia
1 pizzico di cannella

Valori Nutrizionali per 1 porzione

Calorie	222 kcal
Carboidrati	33,3 g
di cui zuccheri	4,4 g
Grassi	7,8 g
di cui saturi	1,1 g
Fibre	2,8 g
Proteine	6,6 g

STEPS



1.

In una ciotola mescolate la farina e il lievito setacciati e il sale. Aggiungete l'acqua.



2.

Diete.Tic, vaniglia, cannella e scorza di limone. Unite l'olio a filo, sempre mescolando, per evitare la formazione di grumi.



3.

Ungete una padella e, quando sarà ben calda, versate un mestolino di pastella alla volta. Quando noterete comparire delle bollicine sulla superficie girateli con una paletta e proseguite la cottura dall'altro lato per 1 minuto.



4.

Impilate i pancake su un piatto, spalmando tra uno strato e l'altro, a piacere, un velo di miele. Servite i pancake con le fragole e i pistacchi grossolanamente tritati.