

RICETTE PANCAKES



NUVOLA PANCAKE

INGREDIENTI PER 15 PANCAKES

INGREDIENTI:

- 2 uova o 100 gr di albume
- 50 gr di eritritolo o stevia
- 450 ml di latte di mandorla o di cocco o di soia
- 450 ml di farina di avena o di farro o di riso
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Olio di cocco per ungere il padellino

PROCEDIMENTO:

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola, ungere un padellino antiaderente con olio di cocco e una volta caldo aggiungere un mestolo di impasto. Attendere qualche minuto fino al formarsi delle "bollicine" e girarlo, cuocere per un altro minuto.

Procedere con il resto dell'impasto. se volete 1 cucchiaino di formaggio grattugiato.

Infornare in forno preriscaldato a 170° per 50 minuti.



PANCAKE GOCCIOLE

INGREDIENTI PER 4 PANCAKES

INGREDIENTI:

- 1 uovo
- 50 gr di eritritolo o stevia
- 50 gr di ricotta senza lattosio o proteica
- 50 gr di farina di avena
- 25 gr di gocce di cioccolato
- 1 cucchiaio di olio
- ½ cucchiaino di lievito per dolci

PROCEDIMENTO:

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola, ungere un padellino antiaderente con olio di cocco e una volta caldo aggiungere un mestolo di impasto. Attendere qualche minuto fino al formarsi delle "bollicine" e girarlo, cuocere per un altro minuto. Procedere con il resto dell'impasto.



PANCAKE RIPIENI

INGREDIENTI PER 5 PANCAKES

INGREDIENTI:

- 1 uovo
- 50 gr di eritritolo o stevia
- 150 gr di yogurt greco bianco 0% o di soia
- 120 gr di farina
- 1 cucchiaio di olio
- ½ cucchiaino di lievito per dolci
- Crema cacao e nocciole senza latte rigoni asiago

PROCEDIMENTO:

Unire tutti gli ingredienti in una ciotola, ungere un padellino antiaderente con olio di cocco e una volta caldo aggiungere un mestolo di impasto. Attendere qualche minuto fino al formarsi delle "bollicine", mettere 1 cucchiaino di crema cacao e nocciole ed altro impasto sopra. Poi girarlo, cuocere per un altro minuto. Procedere con il resto dell'impasto.



GIGA PANCAKE

INGREDIENTI PER 1 PANCAKE

INGREDIENTI:

- 35 gr di farina di avena o di riso
- ½ cucchiaino di lievito per dolci
- 10 gr di cacao amaro magro
- 180 gr di albume
- 30 gr di eritritolo o 10 gocce di dolcificante liquido

PROCEDIMENTO:

In una ciotola mescolare con una frusta farina, lievito, cacao, albume e dolcificante scelto.

Oliare un padellino antiaderente e appena riscaldato versare tutto il composto.

Cuocere con il coperchio a fiamma bassa per 5/8 minuti. Unire lo yogurt con la marmellata, appena il pancake si è raffreddato tagliarlo a metà, farcirlo con lo yogurt e richiuderlo.

Terminare il tutto con della crema di mandorle o di arachidi 100% sciolta al microonde.





ASSISTENZA DIETA ONLINE

+39 327 7062765

PER NECESSITÀ O DUBBI RELATIVI AL
PIANO NUTRIZIONALE ACQUISTATO
POTETE INVIARE UN MESSAGGIO
TRAMITE **WHATSAPP**

DOTT.SSA LILIANA GIORGI

SPECIALISTA IN DIETISTICA

+39 392 645 0596

info@ladottoressagiorgi.com

VIA GIUSEPPE SACCONI 4/B - ROMA



VISITA ONLINE

A CHI È RISERVATO?

- A TUTTI COLORO IMPOSSIBILITATI AL RAGGIUNGIMENTO FISICO DELLO STUDIO
- A CHI VIVE E LAVORA ALL'ESTERO
- A CHI HA UNA VITA FRENETICA
- A CHI HA ORARI DI LAVORO MOLTO SOSTENUTI



PRENOTA LA TUA VISITA ONLINE