

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Demo, 24 PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

PANCAKE LEGGERI ALLE MELE

(ricetta senza uova)

Si tratta di pancake rivisitati (simili ai pancake "classici" ma senza burro e uova) con un ripieno di mela, profumati alla cannella e ingolositi da una colata di sciroppo d'acero!



Ingredienti

- » 2 mele (330 g)
- » 75 g di farina integrale di farro (o di farina di frumento per dolci)
- » ½ cucchiaino di semi di lino
- » 1 cucchiaino di olio di girasole
- » 30 g di zucchero di canna
- » 100 g di latte di soia (o vaccino)
- » 1 cucchiaino di lievito per dolci
- » sciroppo d'acero qb (3 cucchiaini circa)
- » cannella qb

Nb. L'unica accortezza per prepararli è quella di tagliare le fettine di mela abbastanza sottili e non troppo spesse in modo da farle cuocere perfettamente all'interno. Oltre che per la colazione, questi pancake alla mela possono diventare una merenda squisita, sia per la loro facilità di preparazione,

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Demo, 24 PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

sia per la leggerezza che li contraddistingue! All'interno dell'impasto, in alternativa all'uovo, ci sono i semi di lino, che apportano fibre e omega 3 benefici.

Procedimento:

1) Per prima cosa unite in una ciotola tutti gli ingredienti secchi, aggiungete l'olio e poco alla volta mescolando bene il latte, fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.

2) Pulite le mele e tagliatele a fettine sottili, quindi con un coppa pasta rimuovete il torsolo. A questo punto passate le fettine di mela nell'impasto per i pancake e cuoceteli in una padella calda per qualche minuto su entrambi i lati.



3) Una volta pronti versate sopra lo sciroppo d'acero e spolverate con la cannella.

..Buon appetito e buona dieta!