Pancakes verdi salati

INGREDIENTI PER 10 PANCAKES:

125 g Spinaci lessati e strizzati

125 g Yogurt greco 0%

80 g Farina di farro

1 Uovo

7 g Lievito istantaneo per preparazioni salate

un pizzico di Sale

Per prepare i pancake agli spinaci inizia lessando gli spinaci in acqua bollente.

Nel frattempo separa il tuorlo dall'albume e monta a neve l’albume.

Una volta cotti gli spinaci lasciali raffreddare e strizzali per eliminare bene dall'acqua.

Metti gli spinaci nella ciotola di un frullatore insieme allo yogurt e frulla tutto fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.

In una ciotola mescola la farina con il lievito, il sale, il composto ottenuto con il mixer e incorpora l'albume montato a neve.

Scalda una padella antiaderente e versa con un mestolo il composto. Cuoci i pancake 2/3 minuti per lato.

Condisci a piacere secondo il tuo regime alimentare e servi i pancake.

COLAZIONE, PRANZO, SPUNTINO, CENA

ANTIPASTI, PRIMI PIATTI, SECONDI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MIN

TEMPO DI COTTURA: 10 MIN

COSTO: BASSO