Dott.ssa Ilaria Morganti - Biologa nutrizionista
Tel.: 371 4291074
E-mail: ilariamorganti93@gmail.com

Pancakes

LA PIÙ BUONA COLAZIONE È UN BEL SORRISO REGALATO DI PRIMA MATTINA.

Se ci aggiungi una bella dose di entusiasmo e di energia la ricetta del buon umore è perfetta.

Seguimi e rimani aggiornato/a sui social:
nutrizionista_ila_morganti
Dott.ssa Ilaria Morganti - Biologa nutrizionista

PANCAKES CLASSICI

Soffici, gustosi e profumati... piacciono indubbiamente a tutti. Ideali per i più golosi!!!

INGREDIENTI

- 125 g di farina 00;
- 25 g di burro;
- 15 g di zucchero;
- 2 uova intere medie;
- 200 g di latte intero;
- 6 g di lievito in polvere per dolci.

NOTE

- Difficoltà | facile
- Porzioni | 12 pancakes (circa da 40 g l'uno)
- Valori nutrizionali (1 pancake)| 80 kcal - 2,9 g pro - 3,2 g lip - 10,0 g glu.

  | 100 g | 200 kcal 7,0 g pro - 8,0 g lip - 25,0 g glu

PROCEDIMENTO

01 Fondere il burro a fuoco lento e lasciare intiepidire;

02 Dividere tuorli dagli albumi. Mettere gli albumi da parte e sbattere i tuorli con una frusta a mano;

03 Unire il burro lasciato intiepidire e il latte poco a poco, continuando a lavorare con la frusta fino all'ottenimento di un composto di colore chiaro;

04 Setacciare il lievito e la farina e aggiungerli al composto. Amalgamare il tutto con la frusta;

05 Montare gli albumi aggiungendo lo zucchero poco alla volta;

06 Unire gli albumi montati con lo zucchero al composto ottenuto precedentemente;

07 Ungere una padella antiaderente con olio e l'aiuto di carta da cucina e metterla sul fuoco. Una volta calda, versare al centro della padella un mestolo di composto, senza espanderlo;

08 Con l'aiuto di una spatolina, girare il pancake per cuocerlo sull'altro lato nel momento in cui compaiono sulla sua superficie delle bollicine. Quando l'altro lato del pancake è dorato, sarà pronto!;

09 Continuare così fino alla fine del composto;

10 Si consiglia di servire i pancake caldi. In alternativa, si possono conservare in frigo per un 1 giorno.

CICCIO PANCAKE FIT

Il nome "ciccio-pancake" lo si deve al suo aspetto... infatti è più alto, goffo e soffice rispetto ai classici pancakes. In realtà, è più che adatto per gli amanti del "fit". Un solo ciccio-pancake, ideale per un'originale e saziante prima colazione o una merenda, fornisce circa 21 g di proteine. Tra l'altro, è velocissimo e semplicissimo da preparare!
Divertiti a prepararlo e a farcirlo (dentro o fuori) come più ti piace!!!

INGREDIENTI

- 120 g di albume o 3-4 albumi;
- 40 g di farina tipo 2;
- 5 g di whey protein gusto cioccolato (facoltativo)*;
- 1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci;
- Pentolino (12-14 cm).

NOTE

- Difficoltà | facile
- Porzioni | 1 pancake
- Valori nutrizionali (1 pancake)| 214,90 kcal - 21,2 g pro - 0,88 g lip - 27 g glu.
- *in alternativa, vaniglia/cacao/farina di cocco/cannella ecc..

PROCEDIMENTO

01 Mettete l’albume, la farina, il lievito e le proteine in polvere in una ciotola e mischiare con una frusta a mano;

02 Mettere a scaldare il pentolino dal piccolo diametro sul fuoco basso e coprire con il coperchio;

03 Quando il pentolino è caldo, versare l’impasto e lasciarlo cuocere qualche minuto, fino a quando la superficie non risulta asciutta;

04 Rigirare il pancake dall’altro lato e cuocere pochi minuti;

05 farcire a piacimento e servire.

PANCAKES PROTEICI E INTEGRALI

I pancakes proteici e integrali saranno sicuramente amati da tutti coloro che si allenano o che seguono un regime alimentare ipocalorico. Perfetti per una colazione, uno spuntino o una merenda sana e gustosa!!!

INGREDIENTI

- 100 g di albume o 2-3 albumi;
- 60 g di farina integrale;
- 100 g di yogurt greco bianco 0%;
- 10 g di zucchero
- 1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci.

NOTE

- Difficoltà | facile
- Porzioni | 5/6 pancake (circa 50 g l'uno)
- Valori nutrizionali (1)| 62 kcal - 5,1 g pro - 0,2 g lip - 9,9 g glu | 100 g | 124 kcal 10,2 g pro - 0,4 g lip - 20,0 g glu

PROCEDIMENTO

01 Montare l’albume con una frusta a mano;

02 Aggiungere yogurt, farina, zucchero, lievito ed amalgamare tutti gli ingredienti;

03 Ungere una padella antiaderente con olio e l’aiuto di carta da cucina e metterla sul fuoco. Una volta calda, versare al centro della padella un mestolo di composto;

04 Cuocete i pancake da un lato. Dopodichè, con l’aiuto di una spatolina, girare il pancake e cuocerlo dall’altro lato;

05 Continuare così fino alla fine del composto.

RICETTE PER
LA
FARCITURA
DEI TUOI
PANCAKES

CREMA AL PISTACCHIO 3 INGREDIENTI

Ideale per essere spalmata sui nostri pancakes... la crema di pistacchi 3 ingredienti (senza cioccolata) è davvero semplice da preparare e il risultato finale non potrà che essere apprezzato e adorato da tutti gli amanti dei pistacchi!

INGREDIENTI

- 150 g di pistacchi non salati;
- 80 g di zucchero;
- latte intero q.b.

NOTE

- Difficoltà | facile
- Porzioni | 1 vasetto
- Valori nutrizionali (100 g)| 315 kcal - 7,8 g pro - 21,2 g lip - 24,5 g glu

PROCEDIMENTO

01 Tostare in padella o al forno i pistacchi e pelarli;

02 Mettere pistacchi e zucchero all'interno di un mixer e avviarlo alla massima velocità fino all'ottenimento di una polvere.;

03 Diminuire la velocità del mixer e continuare a lavorare fino alla comparsa di olio dai pistacchi;

04 Continuando a far lavorare il mixer, aggiungere il latte poco alla volta fino all'ottenimento di una crema di pistacchi della densità desiderata.

05 Porre all'interno di un barattolo e conservare in frigorifero per 4-5 giorni.

CREMA YOGURT AL CACAO AMARO

L'idea della crema yogurt al cacao amaro mi è venuta in mente per non sprecare lo yogurt avanzato dalla preparazione dei pancakes proteici e integrali, dato che solitamento il peso del vasetto dello yogurt greco è di 170 g. La puoi utilizzare per farcire pancakes, pane, fette biscottate, ecc... oppure mangiare al cucchiaio!!!

INGREDIENTI

- Yogurt a piacere (avanzato dalla preparazione dei pancakes);
- 1 cucchiaino di cacao amaro.

PROCEDIMENTO

- Mescolare lo yogurt con il cacao amaro fino all'ottenimento di una crema come in foto;
- utilizzare per farcire.

ALTRE IDEE PER FARCIRE I TUOI PANCAKES:

01 Healthy: yogurt + marmellata o miele o frutta fresca + granella di nocciole o pistacchi o frutta secca;

02 Semplice: frutta fresca + frutta secca/crema di nocciole o pistacchi/burro d'arachidi/farina di cocco/cioccolato fondente fuso;

03 Goloso: Cioccolato + frutta fresca (fragole, banana...) + granella di nocciole o pistacchi o farina di cocco;

04 Classico: Sciroppi o topping;

05 Salato: formaggio spalmabile/affettati/uovo + verdure;

I pancakes si possono preparare e farcire in tantissimi modi. Puoi seguire le ricette che ti ho proposto oppure prepararli con o senza yogurt o uova o utilizzando farine differenti (integrale, d'avena, multicereale ecc,,,).

REALIZZA I PANCAKES COME PREFERISCI DANDO LIBERO SFOGO ALLA TUA FANTASIA!

Io sono curiosa di vedere il risultato, scatta una foto ai tuoi pancakes e taggami nelle stories di Instagram (@nutrizionista_ila_morganti)!