



Fitndelicious.it

& 30 pancake
assieme a me

INTRODUZIONE

Eccomi qui a pubblicare il mio primo ebook, ho pensato molto a cosa scrivere e a che tipo di libro pubblicare, ma alla fine la scelta non poteva che ricadere sul mio grande amore, ovvero il **PANCAKE**. Chi mi segue sul blog e su Instagram, sa già benissimo che la maggior parte delle mie colazioni sono dedicate a lui e a tutte le sue varianti.

Ho cucinato il mio primo pancake nel 2014, perché li avevo sempre visti sulle pubblicazioni, li avevo mangiati ai brunch e nelle colazioni negli Stati Uniti, ma non avevo mai avuto il coraggio di prepararli. Un giorno ho detto...perché no, prepariamoli! E' così me ne sono innamorata! Da lì è nata una grandissima passione, quella per la cucina Fit e Healthy e per il **RE DELLE COLAZIONI**.

Pancake Fit?! Certamente!! Sono una ragazza che ama lo sport, l'attività fisica e sono super attiva, ma soprattutto amo la cucina, ma quella sana, che non significa per nulla senza gusto o senza sapore, significa poter mangiare ogni giorno ciò che più vi piace, senza la paura di ingrassare, anzi, potreste persino perdere qualche kg, facendo le scelte più giuste.

Tutte le 30 ricette che trovate in questo libretto sono monoporzioni, quindi dosi per uno. Si potete mangiarlo tutto!! Veramente!!

Alla fine di ogni ricetta vengono riportati anche i macro e le calorie, così da aiutarvi a calcolare ciò che va bene per il vostro piano nutrizionale.

LE LINEE GUIDA

PREPARARE UN PANCAKE PERFETTO

Cosa serve?

Una frusta, una ciotola, una casseruola o scaldalatte con coperchio e una spatola o leccapentole. Nulla di allucinante, avete visto?!

Ecco le pentole che utilizzo:

- Casseruola di diametro 14 cm, antiaderente, con fondo spesso, doppio.
- Scaldalatte di diametro 10 cm, antiaderente, con fondo spesso, doppio.

Per cui, la cosa fondamentale è che la pentola che usate sia antiaderente, così il pancake non si attacca; e con doppio fondo, poiché necessitando di una cottura lunga, non dovrà bruciarsi. Questo rischio non si corre soltanto con una cottura a fuoco bassissimo, come vi spiegherò in seguito.

Ovviamente più il diametro della pentola si riduce, più il pancake si alza, in più ci sono dei piccoli escamotage che vi rivelerò per aiutarvi a farlo crescere. La grandezza della pentola dipende anche dalla quantità di impasto che avete, ovviamente.

Spesso mi dite che, con le quantità che vi indico nelle ricette, il pancake, non si alza, certamente, perché se per 30 gr di farina utilizzate una padella da 24 o 20 cm...verrà fuori una crepes! Per cui non demoralizzatevi, trovate la vostra quantità di impasto e di conseguenza la pentola più adatta, oppure la tipologia di pancake che volete ottenere.

L'impasto

Mi domandate se monto gli albumi a neve, se aggiungo agenti lievitanti etc..

Le risposte sono NO!

Personalmente verso la quantità di albume in una ciotola e lo monto con una frusta a mano per poco più di 30 secondi, quello che ottengo sarà un albume spumoso, bianco e bello gonfio, ma non solido come se montato a neve.

Aggiungo poi la farina scelta e la incorporo, non mescolando con troppa energia, poiché l'albume tende a smontarsi. Ovviamente perderà un po' di volume ma non c'è da preoccuparsi. Il composto ottenuto sarà cremoso, non liquido e non denso e duro. Una volta che l'impasto sarà omogeneo, lo verso nella pentola scelta e lo cuocio.

E per renderlo ancora più alto??

Certamente è possibile!!! Come?? Due soluzioni: aggiungere qualcosa al suo interno, oppure aggiungere un agente lievitante.

Non amo molto i lieviti, sarà perché non li tollero bene, ma questo non è ovviamente un buon motivo per non consigliarvi, anche se otterrete maggiori risultati con aggiunta di qualche ingrediente al suo interno, come frutta, frutta secca o gocce di cioccolato.

La **frutta** di tutti i tipi, sapori, colori, quella che preferite in base ai vostri gusti, si può tutto, spaziate con la fantasia. Quello che vi consiglio è di tagliarla a pezzettini di grandezza più o meno uguale, in modo che la loro cottura risulti omogenea.

Quando inserire la frutta nel pancake? Dopo aver incorporato la farina e il composto sarà praticamente pronto per essere versato nella pentola, quello sarà il momento di aggiungere la frutta e mescolarla delicatamente.

Quanta? Quanta ne volete, non ci sono quantità prefissate, calcolate che se ne mettete troppa, il pancake farà fatica a cuocersi, se troppo poca non ve ne accorgete neanche.

Stessa cosa vale per la frutta secca e per il cioccolato o qualsiasi altro ingrediente vi faccia piacere inserire nel pancake.

Io vi consiglio queste dosi, ma non sono legge: 50/60 gr di frutta su 30/40 gr di farina e 120/130 gr di albume; 80/100 gr su 50/60 gr di farina e 150/160 gr albume. Sperimentate e vedete come vi piace di più.

E il lievito?

Sì, non me ne sono dimenticata, potete utilizzare il classico lievito per dolci, circa 2/3 gr per un pancake, oppure sostituire 5/10 gr di farina con una farina autolievitante, oppure fare il piccolo chimico! Ovvero?! Niente di che: mettete una punta di bicarbonato di sodio su un cucchiaino, versate qualche goccia di limone e lasciate reagire per qualche secondo, poi versate nell'impasto.

Ricapitolando: pentolino di diametro piccolo, antiaderente e fondo doppio, montate l'albume bene, aggiungete la frutta a pezzetti e se proprio desiderate un agente lievitante...beh ora le sapete tutte...ma proprio tutto per fare un pancake alto.

Vi lascio ancora una nota importante sulla cottura.

Come cuocere bene in vostro pancake?

Semplicissimo, preriscaldare la pentola che avete scelto sul fuoco più piccolo, sì quello piccolo piccolo, versate tutto l'impasto, mettere la fiamma al minimo e coprite.

Quanto cuocere? Mediamente il primo lato va cotto almeno 8 minuti, ma ovviamente questo dipende, dalla tipologia di farina, dalla quantità di albume, di frutta e se avete aggiunto latte o yogurt all'impasto. Comunque, controllate sempre la superficie, quando questa sarà compatta e se ci appoggiate un dito, questo non si sporcherà, il pancake sarà pronto da girare. Non

abbiate paura a lasciarlo cuocere, se lo farete come indicato, non si brucerà, non si attaccherà e non succederà nulla, se non cucinarsi in modo omogeneo.

Come lo giro?

Prendete la spatola o leccapentole in silicone, staccate i lati e girate. Certamente nello scaldalatte è più difficile poiché il diametro è stretto, ma potete aiutarvi con un piatto o con il coperchio. Capovolgete il pentolino su uno dei due, poi prendete il pancake e ponetelo nuovamente nella pentola. Cuocete sempre coperto, a fiamma bassa per 3 minuti circa, et voilà, il vostro pancake, alto, soffice, "ciccioso" è pronto!!



PANCAKE PAPAIA

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

20 gr di farina d'avena al cocco

20 gr di farina di canapa

100 gr di albume

100 gr di papaia

20 gr di yogurt bianco

Sciroppo d'acero 0 cal

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 25,6 – G 4 – P 21,4 – Cal 246

Preriscaldare una padella antiaderente.

Tagliare la papaia a cubetti e metterla da parte.

Versare gli albumi, lo yogurt, le farine in una ciotola e mescolare amalgamando in modo da ottenere un impasto omogeneo.

Versare con l'alito di un cucchiaino o di un piccolo mestolo, una parte dell'impasto nella padella calda e cuocere fino a quando sulla superficie si saranno formate delle bollicine, allora girare e cuocere per un minuto, poi mettere da parte. Continuare così fino a completare l'impasto.

Montare la torretta e disporre i pezzetti di papaia e versare lo sciroppo d'acero.

Per una persona

INGREDIENTI:

150 gr di albume

30 gr di farina d'avena

50 gr di frutti rossi a piacere

1 cucchiaino di burro di nocciole

VALORI NUTRIZIONALI

C 26 – G 6 – P 21 – Cal 237

Preriscaldare un padellino. Intanto montare gli albumi fino a quando saranno bianchi e spumosi, senza arrivare ad ottenere la neve, non serve. Incorporare la farina e mescolare lentamente fino a quando il composto sarà omogeneo.

Quando il padellino sarà caldo, posizionare un coppapasta in silicone nella pentola e versare parte del composto. Nel caso in cui non abbiate un coppapasta, versate una parte del composto con un cucchiaio al centro della pentola.

Cuocere il pancake con il coperchio chiuso, a fiamma bassissima, quando si formeranno delle bollicine sulla superficie, girare e cuocere ancora un minuto. Continuare così fino a finire l'impasto.

Comporre la torretta e guarnire con i frutti rossi e il burro di nocciole.

PANCAKE AI FRUTTI ROSSI





OREO COOKIES PANCAKE

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

160 gr di albume

40 gr di fiocchi d'avena aromatizzati

Cookies

2 oreo sbriciolati

Preriscaldare un pentolino da 10 cm.

Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire i fiocchi d'avena e mescolare finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere il biscotto sbriciolato.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 7/8 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Decorare come preferite.

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 40 – G 8 – P 23 – Cal 330

Per una persona

.....

INGREDIENTI

140 gr di albume

25 gr di farina d'avena

1 cucchiaino di matcha

100 gr di fiocchi di latte

Preriscaldare un pentolino da 10 cm.

Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, unire la farina e il matcha e mescolare finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere i fiocchi di latte e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 8 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 21 – G 4,7 – P 31 – Cal 248

MATCHA PANCAKE





PANCAKE ALLA NOCCIOLA E LAMPONI

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

150 gr di albume

40 gr di fiocchi d'avena al noccioloso

100 gr di lamponi

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 8 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Frullare i lamponi fino ad ottenere una composta, tagliare a metà il pancake e farcirlo con la crema di lamponi e guarnire con nocciole e lamponi.

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 29 – G 4 – P 23 – Cal 251

Per una persona

INGREDIENTI:

150 gr di albume
40 gr di fiocchi d'avena al cioccolato
bianco
100 gr di mirtilli

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere i mirtilli e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 7/8 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

VALORI NUTRIZIONALI

C 37 – G 3 – P 21 – Cal 272

PANCAKE AL CIOCCOLATO BIANCO E MIRTILLI





PANCAKE CON CREMA AL MATCHA

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

Per i pancake

100 gr di albume

20 gr di whey alla vaniglia

50 gr di banana

1 cucchiaino di latte di mandorla

Per la crema:

50 gr di latte di mandorla

2 gr di xantano

1 cucchiaino di tea Matcha

Qualche mirtillo e qualche fragola

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 20,7 – G 1,2 – P 27,5 – Cal 196

Preriscaldare una padella antiaderente.

Versare gli albumi, il latte, la banana schiacciata e le whey in una ciotola e mescolare amalgamando in modo da ottenere un impasto omogeneo.

Versare con l'aiuto di un cucchiaino o di un piccolo mestolo, una parte dell'impasto nella padella calda e cuocere fino a quando sulla superficie si saranno formate delle bollicine, allora girare e cuocere per un minuto, poi mettere da parte. Continuare così fino a completare l'impasto.

Per la crema, mescolare il tea con lo xantano e il latte, consiglio con una frusta. Una volta che si addensa è pronto.

Versare la crema sui pancake e decoare con la frutta.

Per una persona

INGREDIENTI:

40 gr di farina d'avena alla vaniglia

150 gr di albume

100 gr di chicchi di melograno

15 gr di mandorle

VALORI NUTRIZIONALI

C 41 - G 11 - P 25 - Cal 371

Preriscaldare un pentolino da 10cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere i chicchi di melograno e le mandorle tagliuzzate grossolanamente e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 10 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per 3/4 minuti, quando è cotto, lasciarlo raffreddare. quando lo taglierete vedrete che il centro sarà rimasto leggermente morbido.

PANCAKE DAL CUORE MORBIDO AL MELOGRANO





PANCAKE COCCO, NOCI E FICHI

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

40 gr di farina d'avena al cocco

140 gr di albume

50 gr di fichi secchi

5 gr di noci brasiliane

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere le noci tagliuzzate grossolanamente, e i fichi tagliati e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 7 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 55 – G 7 – P 23 – Cal 390

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

30 gr di fiocchi d'avena noccioloso

130 gr di albume

1 uovo

10 gr di fiocchi d'avena al limone

50 gr di mirtilli

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 30- G 9 - P 26 - Cal 313

Preriscaldare un pentolino da 10 cm.

Preparare l'impasto del pancake, mescolare gli albumi finchè diventano gonfi e spumosi, aggiungere i fiocchi d'avena noccioloso e mescolare. Versare il composto nel pentolino e cuocere per qualche minuto a fiamma bassa e coperto, intanto preparare il ripieno sbattendo un uovo con i fiocchi d'avena al limone e i mirtilli. Versare questo secondo impasto al centro, intanto il primo avrà iniziato a solidificarsi, creando quindi una sorta di recipiente, mentre la crema di mirtilli e limone sarà il ripieno.

Cuocere per circa 10/12 min a fuoco basso con coperchio e non girare, fare raffreddare in frigo.

CHEESECAKE PANCAKE CON CREMA DI MIRTILLI





CIOCCO PISTACCHIO PANCAKE

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

40 gr farina d'avena al cioccolato

150 gr di albume

15 gr di pistacchi verdi

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere i pistacchi e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 8 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 29 – G 10 – P 25 – Cal 316

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

20 gr di farina di grano saraceno
30 gr di farina di segale
100 gr di albume
50 gr di latte di mandorle
50 gr di yogurt greco
100 gr di ciliegie
8 gr di gocce di cioccolato
5 gr di crema di nocciole

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 51 - G 6,6 - P 27 - Cal 382

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve, unire le farine e il latte e mescolare finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere le ciliegie tagliate a metà, lasciando alcune da parte, e le gocce di cioccolato e continuare a mescolare. Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 12 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare. Guarnire con lo yogurt, le ciliegie e il burro di nocciole.

PANCAKE ALLE CILIEGIE E CIOCCOLATO





SWEET POTATO PANCAKE

Per una persona

INGREDIENTI:

150 gr di patate dolci

160 gr di albume

1 cucchiaino di cannella

100 gr di fragole

5 gr di mandorle

5 gr di crema di nocciola

Lessare le patate dolci e schiacciarle con una forchetta.

Unirle all'albume e alla cannella e mescolare il composto, fino a quando sarà omogeneo.

Riscaldare la padella e cuocere i pancake in in coppapasta in silicone a fuoco bassissimo, un paio di minuti per lato.

Guarnire con il burro di nocciole, le fragole e le mandorle.

VALORI NUTRIZIONALI

C 37 – G 7 – P 23 – Cal 296

Per una persona

INGREDIENTI:

30 gr di farina d'avena

10 gr di farina di cocco

150 gr di albume

10 gr di noci

1/2 cucchiaino di burro di noci

10 gr di miele

VALORI NUTRIZIONALI

C 34 – G 12 – P 25 – Cal 344

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire le due farine e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo, aggiungere le noci spezzettate grossolanamente e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 7 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Guarnire con qualche noce, burro di noci e miele e buona colazione.

NUTS & COCONUT PANCAKE





PANCAKE BANANA, MIRTILLI E VANIGLIA

Per una persona

INGREDIENTI:

150 gr di albume
50 gr di farina di avena alla vaniglia
90 gr di banana
20 gr di mirtilli
mezza noce
10 gr di cioccolato Matcha

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e metà banana schiacciata, mescolate finché l'impasto risulta omogeneo.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 7 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Guarnire fettine di banana, mirtilli e cioccolato.

VALORI NUTRIZIONALI

C 55 - G 9 - P 25 - Cal 401

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

150 gr di albume
20 gr di farina di grano saraceno
20 gr di farina di arachidi
50 gr di more
20 gr di burro di nocciole

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 10 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Guarnire con il burro di nocciole e le more.

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 24,5 – G 2,7 – P 29– Cal 238

PEANUT AND BLACKBERRIES PANCAKE





PANCAKE ALLE MORE E PISTACCHI

Per una persona

INGREDIENTI:

20 gr fiocchi avena al pistacchio
40 gr di grano saraceno
120 gr di albume
5 gr di polvere di barbabietola
100 gr di more
6 gr di pistacchi verdi

VALORI NUTRIZIONALI

C 50 - G 6 - P 22 - Cal 344

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire le farine e la polvere di barbabietola e mescolare finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere le more e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 9 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Guarnire con i pistacchi e le more.

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

140 gr di albume
30 gr di farina d'avena al cocco
20 gr di farina di riso
50 gr di yogurt di latte di cocco
150 gr di papaia
Granella di mandorle

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 51,8 – G 12,6 – P 23,5 – Cal 417

Riscaldare un pentolino a 14 cm di diametro.

Montare gli albumi finché non diventano bianchi e spumosi. Incorporare piano le due farine e mescolare, volta ottenuto un composto omogeneo aggiungere circa metà della papaia, precedentemente tagliata a cubetti e incorporarla.

Versare il composto nel pentolino e cuocerlo a fiamma bassa per circa 8 minuti coperto. Girarlo e cuocerlo per altri 2 minuti.

Intanto frullare il resto della papaia fino a quando diventa quasi una crema.

Una volta cotto il pancake, lasciarlo raffreddare completamente, quindi versarvi lo yogurt, poi la crema di papaia e un po' di granella di mandorle.

TORTINO ALLA PAPAIA E COCCO





PANCAKE AL BROWNIES E MIRTILLI

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

150 gr di albume

40 gr di farina d'avena aromatizzata al
brownies

un po' di vaniglia

50 gr di mirtilli

Montare gli albumi finché non diventano bianchi e spumosi. Incorporare piano la farina e la vaniglia. Una volta ottenuto un composto omogeneo aggiungere la frutta e incorporarla.

Preriscaldare un pentolino di diametro 14 cm, una volta caldo, versarvi il composto e cuocerlo a fiamma bassa per circa 10 minuti coperto. Girarlo e cuocerlo per altri 2 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 32,6 – F 2,5 – P 22,1 – cal 243

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

60 gr di albume
60 gr latte di mandorla
30 gr di farina d'avena alla vaniglia
15 gr di mirilli rossi essiccati
30 gr di marmellata di fragoline
20 gr di burro d'arachidi

Preriscaldare un pentono da 10 cm.

Mescolare l'albume, il latte con la farina d'avena, aggiungere metà della marmellata e i mirilli rossi e amalgamare.

Versare il composto ne pentolino e cuocere a fiamma bassa, coperto per 8 minuti. Quando la parte superiore si sarà rappresa, girare e cuocere ancora qualche minuto.

Una volta cotto, guarnire con la marmelata e il burro d'arachidi

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 43 G 12 P 15 – Cal 340

TORTINO AI MIRTILLI ROSSI





PANCAKE AL CIOCCOLATO E PERE

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

40 gr fiocchi d'avena noccioloso BPR

Nutrition

150 gr di albume

120 gr di pera

20 gr di Chocobella Damiano Organic

12 gr di marmellata di fragoline

Preriscaldare un pentolino da 10cm.

Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve, unire i fiocchi d'avena e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere la pera tagliata a cubetti piccoli e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 8 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Guarnire con la marmellata e poi con il burro d'arachidi al cioccolato.

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 38 - G 10,5 - P 24 - Cal 342,5

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

150 gr di albume

40 gr di farina d'avena

150 gr di zuccina grattugiata

vaniglia

5 gr di Chocobella

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 36 - G 5 - P 23 - Cal 281

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e la vaniglia e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo, poi aggiungere le zucchine grattugiate e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 8 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per altri 5 minuti.

Una volta cotto, guarnire con filetti di zucchine e un cucchiaino di Chocobella Damiano

ZUCCHINI PANCAKE





A TUTTA NOCCIOLA

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

55 gr di fiocchi d'avena noccioloso

160 gr di albumi

10 gr di nocciole

5 gr di burro Amandino

Preriscaldare un pentolino da 10cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve, unire i fiocchi d'avena e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 8 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Guarnire con il burro e le nocciole.

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 34 – G 17 – P 28 – Cal 401

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

30 gr farina d'avena mela e cannella

130 gr albume

Cannella

50 gr di carote grattugiate

20 gr yogurt greco 0

50 gr d'acqua

5 gr noci

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 23 – G 6 – P 21 – Cal 230

Preriscaldare un pentolino da 10 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e mescolate finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere le carote grattugiate, la cannella e continuare a mescolare.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 8 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Mescolare l'acqua e lo yogurt dessert e glassare la torta, guarnire con carote e mandorle.

CARROT CAKE





SANDWICH DOLCE ALLO YOGURT E PERA

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

- 75 gr di albume
- 30 gr di farina d'avena al cocco
- 60 gr di yogurt greco 0
- 10 gr di burro Amandino
- 6 gr di mandorle
- 50 gr di pera

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 29 – G 11 – P 22 – Cal 303

Affettare la pera sottilmente e mettere da parte.

Preriscaldare un pentolino da 14 cm. Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina e lo yogurt e mescolare finché l'impasto risulta omogeneo.

Versare l'impasto nella pentola e cuocere a fiamma bassa con il coperchio per 5 minuti circa, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

Tagliare a metà e farcire con le fettine di pera, guarnire la sommità con la pera, il burro e le mandorle.

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

20gr di farina di riso

20gr di farina di cocco

120 gr di Albume

50gr di mela

Scorza di lime

3 gr di Lievito

50 gr di lamponi

Per la farcitura:

100 gr di yogurt greco 0

5 gr di cocco rapè

vaniglia

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 23 – G 8 – P 31 – Cal 325

Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire piano le farine di cocco e di riso, il lievito e la scorza di lime. Alla fine incorporare la mela, precedentemente tagliata a cubetti. Riscaldare un pentolino da 14cm e versare l'impasto, abbassare la fiamma e cuocere con il coperchio per qualche minuto, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare. Io li preparo la sera prima, poiché li trovo più facili da farcire. Mescolare in una ciotola lo yogurt greco con il cocco e un pò di vaniglia, finché raggiunge una consistenza cremosa. Tagliare a metà il pancake e farcirlo con 2/3 del composto, con il restante, coprire la parte superiore e decorare con i lamponi.

PANCAKE AI LAMPONI E COCCO





PROTEINPANCAKE DI MIRTILLI

Per una persona

.....

INGREDIENTI:

- 120 gr di albume
- 50 gr di fiocchi di latte
- 30 gr di muesli proteici ai mirtili
- 20 gr di mirtili
- 5 gr di crema di nocciole

VALORI NUTRIZIONALI

.....

C 14 – G 8 – P 29 – Cal 256

Preriscaldare un padellino da 14 cm.

In una ciotola montare l'albume, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire i muesli e mescolare delicatamente, in modo che non si smonti. Aggiungere i fiocchi di latte e mescolare fino a che sia amalgamato completamente.

Versare l'impasto nella pentola, abbassare la fiamma e cuocere con il coperchio per 7 minuti, finché la parte sopra si sarà rappresa.

Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto.

Una volta cotto guarnirlo con il burro di nocciole e i mirtili.

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

40 gr di fiocchi d'avena tropicale

160 gr di albume

50 gr di pompelmo

Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire i fiocchi di neve, mescolate finché l'impasto risulta omogeneo; aggiungere poi gli spicchi di pompelmo tagliati a pezzetti.

Riscaldare un pentolino da 10 cm de versare l'impasto, abbassare la fiamma e cucinare con il coperchio per 6 minuti, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 29 – G 3 – P 23 – Cal 235

PANCAKE AL POMPELMO TROPICALE





PANCAKE AL KIWI

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

150 gr di albume

30 gr di farina di avena aromatizzata al
brownie

1 kiwi

6 mandorle spezzettate

Montare l'albume bene, finché non diventa bianco e spumoso, non serve a neve. Unire la farina d'avena e mescolare finché l'impasto risulta omogeneo, aggiungere le mandorle e mescolare.

Riscaldare un pentolino da 14cm mettere al centro il kiwi intero e versare l'impasto tutto attorno, abbassare la fiamma e cucinare con il coperchio per qualche minuto, finché la parte sopra si sarà rappresa. Girare il pancake e lasciarlo cuocere per qualche altro minuto, quando è cotto, lasciarlo raffreddare.

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 31 – G 5 – P 23 – Cal 261

Per una persona

.....
INGREDIENTI:

20gr di farina di grano saraceno

20gr di farina di riso integrale

1 uovo

Mezza mela grattugiata

2 gr di lievito

1 cucchiaino di cannella

1 mela per la rosa

VALORI NUTRIZIONALI

.....
C 51 – G 6 – P 12 – Cal 306

Preriscaldare il forno a 180°.

Prima di tutto affettare una piccola mela con la mandolina, in modo da ottenere delle fettine sottili, per decorare poi la torta.

In una ciotola, unire le due farine il lievito, l'uovo, la cannella e la mela grattugiata e mescolare, nel caso risultasse troppo denso, aggiungere qualche goccia d'acqua. Amalgamare bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo, quindi versarlo in uno stampo da 10 cm.

Decorare ora la torta, partendo dall'esterno, creando una spirale fino al centro, praticamente petalo dopo petalo. Infornare per 20 min, lasciare raffreddare e servire tiepida.

TORTA DI ROSE DI MELA



Le informazioni contenute in questo Ebook sono da considerarsi di carattere puramente divulgativo ed in alcun modo sono da intendersi come sostitutive di consulenze personalizzate da parte di un medico dietologo o nutrizionista, ne' riferirsi a specifici casi singoli per i quali si invita a consultare il proprio medico curante.

L'autore di questo libro declina ogni responsabilità di eventuali conseguenze derivanti da un utilizzo dei suoi contenuti diverso da quello meramente informativo.

I contenuti di questo libro devono essere intesi soltanto come consigli e non usati invece come base per qualsiasi diagnosi medica.

Tutti gli ingredienti utilizzati sono acquistati presso supermercati o negozi on line.

Per soggetti intolleranti a glutine, lattosio, lieviti e quant'altro, prego di leggere attentamente gli ingredienti, in quanto i prodotti utilizzati possono contenere tracce degli allergeni.

I valori nutrizionali si riferiscono per una persona e sono calibrati sulla mia persona, per cui sono da ricalibrare in base ai propri macros o alle linee guida del proprio medico.

I marchi registrati, nomi commerciali, prodotti o nomi di prodotti o di persone che possono apparire casualmente o intenzionalmente nelle foto o nei contenuti dell'Ebook sono di proprietà dei rispettivi titolari, appaiono a solo titolo esplicativo e a beneficio dei proprietari stessi o delle persone interessate senza alcun fine di violazione dei diritti di Copyright vigenti.

L'autore.

www.fitndelicious.it



<https://www.instagram.com/fitndelicious.it/>



<https://www.facebook.com/fitndelicious25/>