OLIO CUORE

Pancake con frutti di bosco



Ingredienti

- 240 g farina
- 125 g latte
- 125 g acqua
- 2 uova
- 40 g zucchero
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- 2 cucchiaini lievito
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- per servire composta di frutti di bosco

- **Portata: Dolci**
- **Tempo: 5''**
- **Persone: 8**
- **Calorie: 178 Kcal**
- **Grassi: 5 g**

Preparazione

- In una ciotola setacciare la farina con il lievito e 2 pizzichi di **Sale Iposodico Cuore**.
- Unire lo zucchero, il latte e l’acqua.



- Completare con l’**Olio di Mais Cuore** e le uova.



- Mescolare insieme tutti gli ingredienti con una frusta senza montare la massa, ma rendendola fluida.



- Ungere una padellina antiaderente di Ø 13 cm e scaldarla.

- Versare una parte della pastella e, dopo alcuni minuti, girarla terminando la cottura dall’altro lato.

- Quando il pancake sarà pronto, trasferirlo in un piatto.



- Procedere analogamente fino a esaurire la pastella.
- Accompagnare i pancakes con la composta di frutti di bosco



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico