OLIO CUORE

# Pancake con yogurt e sciroppo d’acero



Quando pensiamo alla classica colazione americana non possono non venirci in mente i deliziosi pancake ricoperti di sciroppo d’acero. La loro bontà e velocità di preparazione li hanno resi presenti sempre più spesso anche nelle colazioni di noi italiani, che al mattino di solito mangiamo poco e di fretta. E pensare che **la colazione è il pasto più importante della giornata**! Ecco perché, per iniziarla con il piede giusto, vogliamo proporti i nostri **pancake con yogurt, frutta, sciroppo d’acero e semi di girasole**. Ideali per una colazione leggera (sono senza burro) e **completa di tutto ciò che serve all’organismo per essere pieno di energia:** carboidrati dall’impasto, vitamine dalla frutta, proteine dallo yogurt e sali minerali dallo sciroppo d’acero. I semi di girasole e **Olio Cuore**, uno degli ingredienti principali, sono invece **fonte di acido linoleico, che aiuta a mantenere i normali livelli di colesterolo**. Are you ready to cook?

## Ingredienti

**Per i pancake**

- 400 g latte
- 300 g farina di riso
- 2 uova
- 20 g zucchero
- 1 cucchiaino raso bicarbonato
- **Olio di Mais Cuore**
- 1 pizzico **Sale Iposodico Iodato Cuore**

**Per servire:**

- qb yogurt
- qb sciroppo d’acero
- qb pesche a spicchi
- qb lamponi
- qb semi di girasole

- **Portata: Dolci**
- **Tempo: 10''**
- **Persone: 8**
- **Calorie: 199.75 Kcal**
- **Grassi: 3.5 g**

## Preparazione

- Sbattere leggermente le uova con lo zucchero.



- Versare il latte.



- Incorporare la farina con il sale e il bicarbonato e mescolare con una frusta.
- Lasciare a riposo per circa 20 minuti.



- Ungere una piccola padella con **Olio di Mais Cuore.**



- Scaldare, versare un mestolino di composto e cuocere rigirando il pancake.
- Fare scivolare il pancake su un piatto e cuocere gli altri, sempre ungendo la padella.
- Servire i pancake con yogurt, lo sciroppo d’acero, la frutta e i semi di girasole.



## La ricetta è stata preparata con:




**Olio di Mais**




**Sale Iposodico**