

La colazione salata: pancake integrali con avocado e salsa allo yogurt



Per una colazione unica nel suo genere, scegli il salato: ti sazia di più e ti fa scoprire sapori nuovi anche a colazione.

Di mattina il tuo corpo ha tanto bisogno di energia. Del resto, dopo una notte passata a digiuno è normale che si svegli affamato come non mai. Come nutrirlo in modo corretto? Con la **colazione**! L'ideale sarebbe riuscire alternare tra la colazione dolce e quella salata; così, anche di mattina, mangi sempre qualcosa di diverso. Oggi, per esempio, potrebbe essere il turno della **colazione salata**. Puoi provare la

ricetta proposta qui: dei pancake fatti in casa con farina integrale e farciti con i [grassi "buoni" dell'avocado](#).

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 20 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 pancake)

100 g di farina integrale di grano tenero

30 g di farina di ceci

180 g di latte intero Bio, Logico Despar (o bevanda vegetale)

un cucchiaino di succo di limone

mezzo cucchiaino di bicarbonato

1 uovo intero Bio, Logico Despar

20 g di olio extra vergine di oliva delicato Bio, Logico Despar

2 avocado maturi

2 vasetti di yogurt greco (170 g cad.)

2 cucchiaini di erba cipollina tritata finemente

Procedimento

1. In una ciotola mescola le due farine e il bicarbonato.

2. In un secondo contenitore versa il latte (o la bevanda vegetale), l'uovo, il succo di limone e l'olio. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Unisci a questo punto lentamente il composto alle farine, in modo che non si formino grumi.

4. Ungi una padella antiaderente con un filo d'olio, versa un mestolo di pastella nella padella e lascia cuocere per un paio di minuti a fuoco bassissimo. Poi gira il pancake dall'altro lato e prosegui la cottura per un altro minuto. Continua fino a terminare la pastella, tenendo da parte i dischi ottenuti.

5. Farcisci i pancake intervallandoli con l'avocado sbucciato tagliato a cubetti e con lo yogurt greco mescolato all'erba cipollina.