

# Pancake light agli spinaci con crema di yogurt e noci



di Rodi Roșcata | 23 ago 2018

Spinaci, uova, mix di farine e noci: preparare dei pancake leggeri, soffici e senza glutine è davvero facile. Aggiungi una crema di yogurt al limone e avrai un piatto bello, gustoso e sano.



Rodi Roșcata

Far mangiare verdura ai bambini non è facile quindi ci vuole un po' di immaginazione per preparare dei piatti gustosi e sani. Ho preparato questi **pancake light agli spinaci con crema di yogurt e noci** insieme alla mia nipotina e mentre cuocevano mi chiedeva sempre più impaziente quando avrebbe potuto assaggiare.

Devo dire che questi pancake sono venuti davvero molto buoni: soffici e con dei pezzetti croccanti di noci in mezzo. In più la mia nipotina è rimasta molto affascinata dal colore verde, quindi li ha mangiati con piacere.



Per preparare i pancake light agli spinaci ho usato delle **farine senza glutine**: farina di riso e farina di ceci (puoi sostituire con qualsiasi altro tipo di farina a piacere). Nell'impasto ho aggiunto anche un cucchiaino scarso di **alga spirulina**, un **superfood** ricco di proteine, vitamine e minerali, che, oltre ad accentuare il colore verde dei pancake, ha moltissime proprietà benefiche.



Per preparare i pancake agli spinaci hai bisogno soltanto di un frullatore e una padella antiaderente (io ho usato il pentolino piccolo con diametro 10 cm, in questo modo i pancake vengono dalla stessa dimensione e con i bordi uniformi).

Ho servito i pancake light agli spinaci con una **crema leggera di yogurt greco**, scorza e succo di limone e delle noci tritate. Questi pancake sono ottimi per uno **spuntino sano** o per un picnic fuori casa, farciti con prosciutto crudo, fesa di tacchino o spalmati con del formaggio fresco magro.

Ecco la ricetta.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Categoria

Crepes

### Cottura

15 minuti

### Metodo di cottura

In padella

### Preparazione

10 minuti

### Tempo totale

25 minuti

## Dosi

4 pancake

# Ingredienti

### PER I PANCAKE

**Spinaci congelati**

80 grammi

**Albume d'uovo**

60 grammi

**Farina di ceci**

20 grammi

**Alga spirulina**

1 cucchiaino scarso (opzionale)

**Aceto**

1 cucchiaio

**Uova**

1

**Farina di riso**

30 grammi

**Sale**

Un pizzico

**Bicarbonato**

Mezzo cucchiaino

**Noci**

10 grammi

### PER LA CREMA

**Yogurt greco 0 grassi**

100 grammi

**Scorza di limone**

A piacere

**Noci**

10 grammi

**Succo di limone**

1 cucchiaio

**Sale**

Un pizzico

# Preparazione

1. Faccio cuocere gli spinaci per 5 - 7 minuti, strizzo bene l'acqua in eccesso e peso.
2. Nel frullatore unisco gli spinaci con l'uovo, l'albume, un pizzico di sale e frullo fino a che ottengo un composto abbastanza omogeneo.
3. Aggiungo al composto le farine e frullo per altri 2 minuti.
4. In un bicchiere amalgamo il bicarbonato con l'aceto e verso nella pastella. Unisco le noci tritate grossolanamente e amalgamo con la frusta.
5. Riscaldo il pentolino antiaderente (o una normale padella antiaderente), verso un cucchiaio colmo d'impasto, distribuisco in modo uniforme e cuocio con coperchio a fiamma piuttosto bassa fino a che la superficie del pancake inizia a rapprendersi. Giro e continuo la cottura senza coperchio per altri 2 minuti circa.
6. Amalgamo lo yogurt con il succo di limone, la scorza di limone (usa un limone bio) e un pizzico di sale. Spalmo i pancake con la crema e cospargo con delle noci tritate grossolanamente.

**Vota la ricetta**

