



Pancakes, yogurt greco e kiwi

con noci e miele | 6-8 pezzi | Impasto pronto

15 minuti

2006



Preparato per pancake



Yogurt Greco



Miele



Kiwi



Noci



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Burro

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Preparato per pancake** 7) 8) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele	2 pacchetti	2 pacchetti
Kiwi	2 pezzi	2 pezzi
Noci 2)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	390 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3342 kJ/ 799 kcal	857 kJ/ 205 kcal
Grassi (g)	28 g	7 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	90 g	23 g
Zuccheri (g)	35 g	9 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	21 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare i pancakes

- Scaldate un filo d'**olio** o fate fondere un pezzetto di **burro** in una padella antiaderente a fuoco medio-basso.
- Cuocete i **pancake** seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.



Disporre nei piatti

- Disponete i pancakes nei piatti, insaporiteli con il miele e accompagnate con la frutta e lo yogurt.

Buon Appetito!