



# Pancakes, yogurt greco e kiwi

6-8 pancakes | con miele e noci | impasto pronto

15 minuti

6002



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](http://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!