

PANQUEQUES DE AVENA Y PROTEÍNA. AUTOR: NUTRICIONISTA NATALIA ARCE



En esta receta de tortitas/panqueques sin huevo, parte de la bebida vegetal se reemplazó con yogur, para obtener una masa más espesa y dé como resultado panqueques/tortitas más esponjosos. La adición de yogur también tiene otra función: la acidez de este alimento le permite reaccionar con el bicarbonato de sodio añadido, con la consiguiente producción de gas, lo que permite el desarrollo de una miga aireada.

-  5 minutos
-  20 minutos
-  3 porciones

INGREDIENTES

- 140 gramos de harina de avena
- 1 cucharadita de postre de bicarbonato de sodio
- 10 gramos de linaza molida
- 15 gramos de proteína vegana
- 100 gramos de yogur, líquido, desnatado, natural
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g] o 1 cucharadita de aceite, girasol, linoleico [parcialmente hidrogenado] [5 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]
- 1 cucharadita de chía [7 g]
- 1 u banano grande majado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la avena y la harina de trigo, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, las semillas de lino y demás ingredientes sólidos en un bol.
- 2º En una taza, mezclar la proteína de soja en un 1/4 de agua, el yogur y el aceite de oliva. Incorporar la mezcla líquida a la mezcla de harina, sin mezclar demasiado la masa.
- 3º Calentar un sartén antiadherente a fuego medio durante 5 minutos. Añadir 1 cucharadita de aceite y, utilizando papel de cocina, extender la grasa en la sartén.
- 4º Con la ayuda de una cuchara grande o cucharón, distribuir 1 porción de masa en la sartén (dependiendo del tamaño de la sartén) y cocinar por unos 2 minutos, hasta que comiencen a aparecer pequeñas burbujas en la parte superior de las tortitas. Voltear los panqueques/tortitas con cuidado y hornear por otros 2 minutos, hasta que la parte inferior esté ligeramente dorada. Repetir el procedimiento con el resto de la masa.
- 5º Servir las tortitas/panqueques inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [127 g]	% DDR
ENERGÍA	214 kcal	271 kcal	14 %
GRASA	5 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	14 mg	18 mg	1 %
H. CARBONO	31 g	40 g	13 %
AZÚCARES	5 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	—