



PANCAKE SIN GLUTEN SIN LÁCTEOS (COPIA)

 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 15 gramos de almidón de maiz
- 15 gramos de fécula de mandioca
- 15 gramos de harina de arroz
- 20 gramos de azúcar granulada
- 3 piezas de huevo fresco (150 g)
- 1 cucharadita de aceite (5 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 1 gramo de polvo de hornear sin gluten

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Separar las claras de las yemas.
- 2º Mezclar las harinas sin tacc con el polvo para hornear.
- 3º Por otro lado integrar las yemas con los ingredientes secos y adicionar el aceite y la esencia.
- 4º Luego batir las claras a punto nieve y unir de a poco con movimientos envolventes ambas mezclas.
- 5º Volcar una pequeña porción sobre una sartén antiadherente y cocinar de ambos lados unos segundos.
- 6º Acompañar con dulce de leche, jaleas, miel, frutas y frutos secos!
- 7º Acompañar con dulce de leche, jaleas, miel, frutas y frutos secos!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (104 g)	% DDR
ENERGÍA	233 kcal	242 kcal	12 %
GRASA	9 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	268 mg	279 mg	93 %
SODIO	89 mg	93 mg	4 %
H. CARBONO	29 g	30 g	10 %
AZÚCARES	10 g	11 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	-