



## PANCAKES DE COCO

 10 minutos 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 unidades pequeñas de huevo de gallina
- 2 cucharadas soperas de aceite de coco o aceite de girasol
- 50 gramos de harina de Coco
- 1 cucharada de postre de levadura en polvo ROYAL

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Separar las yemas de las claras y batir las claras y un pellizco de sal vigorosamente con una batidora de mano. Continuar mezclando hasta que estén esponjosas y después reservar.
- 2º En un recipiente aparte, batir las yemas, el aceite y la leche de coco.
- 3º Añadir la harina de coco y la levadura poco a poco Mezclar hasta conseguir una masa suave.
- 4º Incorporar de forma muy suave las claras de huevo a la masa. Dejar reposar la masa durante 5 minutos
- 5º Cocinar de una en una en una sartén caliente
- 6º Puedes añadir como opción un poco de miel por encima y frutos rojos

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (193 g)	% DDR
ENERGÍA	277 kcal	535 kcal	27 %
GRASA	20 g	39 g	60 %
GRASAS SATURADAS	10 g	19 g	95 %
COLESTEROL	236 mg	456 mg	152 %
SODIO	131 mg	253 mg	11 %
H. CARBONO	7 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	-