

# PANCAKES DE HARINA DE ALMENDRAS Y BANANA

Opcion sin gluten, sin harinas

 5 minutos 20 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 120 gramos de banana - 1 unidad chica o 1/2 unidad grande
- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 2 cucharadas soperas de harina de almendras (40 g)
- 40 gramos de leche lala extracalcio deslactosada - leche deslactosada de preferencia  
1/2 pocillo de cafe

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los ingredientes a mano o en licuadora.
- 2º Cocinar en sartén antiadherente vuelta y vuelta. Se puede endulzar con azucar, azucar mascabo, edulcorante o simplemente dejar el dulzor de la fruta (lo que recomiendo es esto ultimo).

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (248 g)	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	423 kcal	21 %
GRASA	10 g	26 g	39 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	81 mg	201 mg	67 %
SODIO	37 mg	92 mg	4 %
H. CARBONO	15 g	38 g	13 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	-