

DESAYUNO COMPLETO 3 (PANCAKE DE AVENA CON FRUTA Y MIEL)

 20 minutos 1 porción

Idea lista para llevar a todos lados. Super versátil para cambiar la fruta de acompañamiento. 21 gr de proteína

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de avena [30 g]
- 3 piezas de clara de huevo [99 g]
- 30 gramos de leche descremada Protein [la serenísima]
- 1 cucharada de coco rallado [6 g]
- 1 unidad mediana de banana [150 g]
- 1 cucharada de miel [21 g]
- 1 taza té de infusión [175 g] ○ 1 porción de café con leche [200 g] ○ 1 porción de café con leche descremada [200 g] ○ 1 porción de café con leche deslactosada [200 g] ○ 1 mate de mate cebado [amargo] [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente coloca las claras de huevo, endulzar a gusto y agrega la avena y el coco rallado. Ir integrando bien, agrega leche cantidad necesaria si queda muy espesa la preparación. Cocinar en sartén antiadherente. Luego colocar la miel y la banana por encima. Se puede elegir otra fruta. Acompañar el pancake con la infusión elegida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (479 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	412 kcal	21 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	2 mg	1 %
SODIO	49 mg	233 mg	10 %
H. CARBONO	16 g	75 g	25 %
AZÚCARES	4 g	19 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	-