



HOT CAKES DE HARINA DE AVENA

 20 minutos 30 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 285 gramos de avena en hojuelas
- 1.5 Cucharaditas de polvo para hornear [8 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 370 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 370 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 370 gramos de leche descremada
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 1 pieza de plátano [160 g]
- 4 cucharaditas de aceite de oliva [20 g] ○ 4 cucharaditas de aceite de aguacate [20 g] ○ 20 gramos de ghee ○ 20 disp.de un segundo de aceite en spray [20 g] ○ 6 cucharaditas de mantequilla [24 g] ○ 8 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [40 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º Mezclar el plátano en la mezcla para endulzar
- 3º Utiliza el aceite o grasa para cocinar en el sartén

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [106 g]	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	192 kcal	10 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	24 mg	26 mg	9 %
SODIO	181 mg	191 mg	8 %
H. CARBONO	28 g	29 g	10 %
AZÚCARES	2 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	-