





HOTCAKES DE PLÁTANO Y CHISPAS DE CHOCOLATE

-  20 minutos
-  30 minutos
-  10 porciones

INGREDIENTES

- 290 gramos de yogurt natural
- 55 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa  55 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light  55 gramos de leche descremada
- 5 Cucharaditas de endulzante sin calorías (10 g)
- 1 Cucharadita de polvo para hornear (5 g)
- 1 Cucharadita de bicarbonato de sodio Bob's Red Mill® (4 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 2 piezas de huevo entero fresco (100 g)
- 45 gramos de mantequilla sin sal, incluida para cocinar
- 1 pieza de plátano (160 g), semi maduro, cortado en cubitos
- 50 gramos de chispas de chocolate hershey
- 1 pieza de plátano (160 g), para decorar
- 100 gramos de harina
- 90 gramos de harina de trigo integral

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [96 g]	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	185 kcal	9 %
GRASA	8 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
COLESTEROL	53 mg	51 mg	17 %
SODIO	449 mg	431 mg	18 %
H. CARBONO	25 g	24 g	8 %
AZÚCARES	6 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	-