



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 o 55 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 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 | - |