



HOT CAKES

 40 minutos 40 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de mantequilla sin sal
- 1.25 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa (300 g) ○ 1.25 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light (300 g) ○ 1.25 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb (300 g) ○ 1.25 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® (313 g) ○ 1.25 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® (300 g) ○ 1.25 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar (300 g) ○ 300 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 1.25 tazas de leche descremada (306 g) ○ 1.25 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® (300 g)
- 2 piezas de huevo entero fresco (100 g)
- 10 gramos de endulzante sin calorías
- 100 gramos de harina integral de trigo
- 100 gramos de hojuelas de avena, para triturar y hacer harina
- 15 gramos de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [53 g]	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	82 kcal	4 %
GRASA	6 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
COLESTEROL	66 mg	35 mg	12 %
SODIO	468 mg	249 mg	10 %
H. CARBONO	23 g	12 g	4 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	-