

PANCAKES DE ELOTE

 13.8 Piezas

INGREDIENTES

- 50 gramos de mantequilla
- 200 gramos de elote desgranado
- 110 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 115 gramos de harina
- 65 gramos de harina de trigo integral
- 10 gramos de endulzante sin calorías
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [5 g]
- 1/2 Cucharadita de bicarbonato de sodio Bob's Red Mill® [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agregar 30 g. mantequilla y derretir 2 min. / 70°C / Vel. 6
- 2º Agregar el elote. Licuar 30 seg. / Vel. 6
- 3º Agregar el resto de los ingredientes. Mezclar 10 seg. / Vel. 5. Bajar de las paredes la mezcla con la espátula. Mezclar 5 seg. / Vel. 5.
- 4º Dejar reposar la mezcla 5-10 min. Y formar los pancakes en el sartén caliente con el resto de la mantequilla. Cocer por ambos lados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PIEZA [47 g]	% DDR
ENERGÍA	211 kcal	99 kcal	5 %
GRASA	9 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
COLESTEROL	76 mg	36 mg	12 %
SODIO	370 mg	174 mg	7 %
H. CARBONO	28 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	-