



HOT CAKES DE QUINOA

 10 minutos 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de quinoa en grano
- 20 gramos de linaza (semilla o molida)
- 300 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 300 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 300 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 300 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 300 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 300 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 5 gramos de cocoa sin azúcar
- 1 Cucharadita de bicarbonato de sodio Bob's Red Mill® [4 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®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [127 g]	% DDR
ENERGÍA	190 kcal	242 kcal	12 %
GRASA	8 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	3 mg	4 mg	1 %
SODIO	755 mg	961 mg	40 %
H. CARBONO	22 g	28 g	9 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	-

