



## PANCAKES DE QUESO COTTAGE CON SALSA DE FRUTOS ROJOS Y PLÁTANO

 20 minutos 30 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gramos de hojuelas de avena
- 230 gramos de queso cottage o 230 gramos de queso cottage Price's®
- 2 piezas de huevo entero fresco (100 g)
- 15 gramos de miel
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 1/2 Cucharadita de polvo para hornear [3 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 5 gramos de ghee o 1.5 cucharaditas de mantequilla [6 g] o 2 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [10 g]
- 1 cucharadita de menta fresca [1 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [114 g]	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	173 kcal	9 %
GRASA	6 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	86 mg	98 mg	33 %
SODIO	791 mg	899 mg	37 %
H. CARBONO	20 g	23 g	8 %
AZÚCARES	4 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	-