



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 requesón promedio o 230 gramos de queso ricotta los portales® 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	163 kcal	185 kcal	9 %
GRASA	8 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	88 mg	100 mg	33 %
SODIO	740 mg	841 mg	35 %
H. CARBONO	20 g	22 g	7 %
AZÚCARES	3 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	-