



## PANQUECITOS DE CEREAL INTEGRAL

 5 minutos 1 hora y 5 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 1/4 cucharadita de aceite, para engrasar
- 200 gramos de cereal integral
- 560 gramos de leche
- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 25 gramos de aceite vegetal
- 320 gramos de harina de trigo
- 10 gramos de polvo para hornear
- 100 gramos de azúcar blanca
- 20 gramos de canela en polvo
- 1 pizca de sal
- 100 gramos de pasas (opcional)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (178 g)	% DDR
ENERGÍA	231 kcal	411 kcal	21 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	31 mg	56 mg	19 %
SODIO	57 mg	102 mg	4 %
H. CARBONO	43 g	77 g	26 %
AZÚCARES	8 g	14 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	–