



HOT CAKES DE AVENA

 15 minutos 30 minutos 16 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de hojuelas de avena
- 70 gramos de harina integral de trigo
- 8 cucharaditas de mantequilla (32 g), sólo para cocinar en el sartén.
- 2 cucharaditas de aceite (10 g)
- 4 piezas de huevo entero fresco (200 g)
- 1 cucharadita de canela en polvo (2 g)
- 1.5 Cucharaditas de polvo para hornear (8 g)
- 320 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 320 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 320 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 320 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 320 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 320 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 320 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 320 gramos de leche descremada ○ 320 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 8 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple (80 g)
- 1 pieza de plátano (160 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Añadir el plátano para hacer la mezcla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [69 g]	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	116 kcal	6 %
GRASA	8 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
COLESTEROL	74 mg	51 mg	17 %
SODIO	117 mg	81 mg	3 %
H. CARBONO	26 g	18 g	6 %
AZÚCARES	2 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	-