



## PROTEIN BOOSTED PANCAKES

 40 minutos 40 minutos 10 porciones

## INGREDIENTES

- 100 gramos de hojuelas de avena
- 100 gramos de harina de trigo integral
- 100 gramos de nut Boosted Powder
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [5 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 4.5 cucharaditas de aceite de oliva [23 g] ○ 4.5 cucharaditas de aceite de aguacate [23 g] ○ 22.5 gramos de ghee ○ 22.5 disp.de un segundo de aceite en spray [23 g] ○ 6.75 cucharaditas de mantequilla [27 g] ○ 9 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [45 g]
- 0.6 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa [144 g] ○ 0.6 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light [144 g] ○ 0.6 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb [144 g] ○ 0.6 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® [150 g] ○ 0.6 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® [144 g] ○ 0.6 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar [144 g] ○ 144 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 0.6 tazas de leche descremada [147 g] ○ 0.6 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® [144 g]
- 113 gramos de queso ricotta los portales® ○ 113 gramos de requesón promedio
- 3 piezas de huevo entero fresco [150 g]
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [73 g]	% DDR
ENERGÍA	227 kcal	166 kcal	8 %
GRASA	12 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	82 mg	60 mg	20 %
SODIO	246 mg	180 mg	8 %
H. CARBONO	24 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	9 g	-