



GREEN SMOOTHIE PANCAKES

-  20 minutos
-  45 minutos
-  12 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de plátano [160 g]
- 40 gramos de espinaca cruda picada
- 1/4 Frasco de yogurt natural [37 g] ○ 1/4 Tarro de yogur griego TM6 [38 g] ○ 37.5 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 37.5 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 1/4 Pieza de yoghurt griego natural oikos® [38 g] ○ 1/4 Taza de yoghurt activia® natural sin azúcar [56 g]
- 1/3 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa [79 g] ○ 1/3 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light [79 g] ○ 1/3 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb [79 g] ○ 1/3 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® [83 g] ○ 1/3 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® [79 g] ○ 1/3 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar [79 g] ○ 79.2 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 1/3 tazas de leche descremada [81 g] ○ 1/3 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® [79 g]
- 1/2 cucharadita de vainilla [3 g]
- 50 gramos de harina de trigo
- 90 gramos de harina de trigo integral
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 Cucharadita de bicarbonato de sodio Promesa® [4 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 12 disp.de un segundo de aceite en spray [12 g] ○ 3.5 cucharaditas de mantequilla [14 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [40 g]	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	68 kcal	3 %
GRASA	5 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	43 mg	17 mg	6 %
SODIO	157 mg	62 mg	3 %
H. CARBONO	28 g	11 g	4 %
AZÚCARES	4 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	-