



HOT CAKES VEGANOS

 15 minutos 20 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 5 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [25 g] (solo para cocinar)
- 135 gramos de harina de trigo integral o 135 gramos de harina de amaranto o 135 gramos de harina de avena
- 15 gramos de levadura seca
- 95 gramos de plátano
- 35 gramos de amaranto tostado
- 250 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® o 1 Taza de alimento líquido vegetal light birdman® [250 g] o 250 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® o 250 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar o 250 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína o 250 gramos de lechada de coco proteína A de coco®

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [56 g]	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	93 kcal	5 %
GRASA	5 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	57 mg	32 mg	1 %
H. CARBONO	26 g	15 g	5 %
AZÚCARES	3 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	-