



HOT CAKES DE MANZANA Y AVENA

 15 minutos 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1 taza de avena
- 1 cucharadita de canela molida (2 g)
- 1/4 de taza de leche light
- 1 pieza de manzana (138 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl colocamos 1 huevo, canela, la leche, avena y mezclamos todo muy bien.
- 2º Cortamos 1 manzana de forma horizontal y con la tapa de una botella o cucharilla retiramos las semillas.
- 3º Preparamos la sartén y cubrimos cada rebanada con la mezcla
- 4º Cocinamos en la sartén 2 minutos de cada lado. Y solo queda disfrutar de este nutritivo desayuno. Acompáñalos con tus frutas favoritas.
- 5º Cocinamos en la sartén 2 minutos de cada lado. Y solo queda disfrutar de este nutritivo desayuno. Acompáñalos con tus frutas favoritas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	5 %
GRASA	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	65 mg	22 %
SODIO	39 mg	2 %
H. CARBONO	15 g	5 %
AZÚCARES	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	—