



PANCAKES DE FRAMBUESA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 huevos
- endulzante a gusto [1 cdita de stevia, 2 sobres de edulcorante, 1 cda de miel, 1 cda de azúcar, 1 cda de pasta de dátiles]
- 3 gotitas de extracto de vainilla
- 1/2 taza de harina de almendras o harina de quinoa o pre mezcla
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de semillas de amapola [opcional]
- 3 cucharadas soperas de frambuesas [podés reemplazar por arándanos]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el huevo con el endulzan y el extracto de vainilla.
- 2º Agregar la harina, el polvo para hornear y las semillas de amapola.
- 3º Por último agregar las frambuesas o arándanos, si están congelados mucho mejor.
- 4º En una sartén a fuego medio bajo cocinar los pancakes vuelta y vuelta, salten 4 unidades.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [276 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	255 kcal	13 %
GRASA	7 g	19 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	73 mg	200 mg	67 %
SODIO	26 mg	71 mg	3 %
H. CARBONO	4 g	10 g	3 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	-