



PANQUEQUES DE ZANAHORIA Y NUECES SIN HARINA

Estos panqueques son una opción saludable, sin harina refinada, ideales para un desayuno o merienda nutritiva. La zanahoria aporta betacarotenos, fibra y antioxidantes, mientras que las nueces ofrecen grasas saludables y proteínas. La avena molida actúa como base, aportando carbohidratos complejos y fibra soluble. Además, son naturalmente libres de gluten si utilizas avena certificada.

 10 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Pieza mediana de zanahoria [31 g]
- 2 Piezas de huevo entero [100 g]
- 1/2 Taza de harina de avena [52 g]
- 4 Mitades de nuez pecana [16 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 Cucharadita de canela en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparación de la mezcla: • Rallar finamente la zanahoria y picar las nueces. • En un tazón grande, batir los huevos hasta que espumen ligeramente. • Agregar la zanahoria rallada, la avena molida, la canela, el polvo de hornear y las nueces picadas. • Si prefieres un toque más dulce, añade la miel opcional. • Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea y ligeramente espesa.
- 2º Cocción: • Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y añadir unas gotas de aceite. • Verter aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla para cada panqueque. • Cocinar durante 2-3 minutos, hasta que comiencen a formarse burbujas en la superficie. • Voltear con cuidado y cocinar por el otro lado hasta que estén dorados.
- 3º Montaje final: • Servir los panqueques calientes. • Puedes acompañarlos con frutas frescas, más nueces o un chorrito de miel si prefieres un toque extra de dulzura.
- 4º Consejos adicionales: • Si deseas una textura más esponjosa, puedes dejar reposar la mezcla por 5 minutos antes de cocinar. • Para una versión sin gluten, asegúrate de que la avena sea certificada libre de gluten. • Si prefieres un sabor más intenso, puedes agregar un toque de jengibre en polvo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [206 g]	% DDR
ENERGÍA	252 kcal	518 kcal	26 %
GRASA	15 g	30 g	47 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
COLESTEROL	181 mg	372 mg	124 %
SODIO	84 mg	173 mg	7 %
H. CARBONO	20 g	42 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	—