



## HOT CAKES

Este es un desayuno que se acompaña muy bien con cualquier fruta, intente probar diferentes opciones; la manzana es una fruta baja en potasio, si sus niveles de potasio son adecuados puede agregar otra variedad de frutas.

 20 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 12 cucharadas de harina [96 g]
- 1 taza de leche de soya o arroz [240 g]
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- 3 cucharaditas de mantequilla [12 g]
- 2 piezas de manzana [276 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la harina con la leche, las claras de huevo y una cucharadita de mantequilla derretida, batir hasta tener una mezcla homogénea.
- 2º Pelar las manzanas y cortar en cubos pequeños.
- 3º Calentar una cacerola y colocar una cucharadita de mantequilla, incorporar la manzana y agregar la canela, dejar caramelizar hasta que la manzana tome una consistencia suave.
- 4º Fundir la última cucharadita de mantequilla en un sartén, formar círculos pequeños con la mezcla de harina y voltear hasta que en la superficie se formen burbujas.
- 5º Cocinar todos los hot cakes y después agregar encima los trozos de manzana caramelizada.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [105 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	112 kcal	6 %
GRASA	3 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	5 mg	5 mg	2 %
SODIO	23 mg	24 mg	1 %
H. CARBONO	17 g	18 g	6 %
AZÚCARES	4 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	—