Laura Vázquez Villaseñor
Nutriólogo · 11387915

HOT CAKES

20 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 6 cucharadas de harina para hot cakes (54 g)
- 1/2 taza de leche de soya o arroz (120 g)
- 1 pieza de clara de huevo (33 g)
- 1.5 cucharaditas de mantequilla derretida (6 g)
- 1/2 pieza de manzana (69 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 4 cucharaditas de mermelada (27 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes hasta que los grumos desaparezcan, excepto la manzana y la canela
2º Colocar la mezcla en un sartén caliente ligeramente engrasado. Voltear el hot cake cuando la superficie se llene de burbujas y la orilla esté cocida.
3º Cortar la manzana en rebanadas delgadas. Asar en un sartén con la canela en polvo. Servir con la mermelada y la manzana asada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (75 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	98 kcal	5 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	5 mg	4 mg	1 %
SODIO	267 mg	201 mg	8 %
H. CARBONO	23 g	17 g	6 %
AZÚCARES	8 g	6 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	–