



## PANQUEQUES CLÁSICOS DE SALVADO DE AVENA (RECETA DE THE BEAUTY FREAK ROOM)

Nutritiva, alto valor saciedad. Bajo en grasas. Bajo Índice glucémico. Alto en proteínas. Libre de lácteos. Vegetariano

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 3 unidades de CLARA de huevo de gallina
- 2 cucharas soperas de salvado de avena + 1 pizca sal + 1/2 cucharadita café polvo hornear

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar todos los ingredientes con minipimer
- 2º Rociar una sartén con spray vegetal
- 3º cocinar la mezcla en forma de 2 panqueques, vuelta y vuelta hasta que se doren
- 4º Opciones que pueden utilizarse para el relleno: queso crema descremado con frutos rojos (estilo cheesecake) - Manzana o pera en cubos con stevia y opcionalmente queso crema y canela (calentar en microondas para comer tibio) - Hacer una crema de café con queso crema y una cucharadita de café instantáneo - O estilo cítrico: con ricotta descremada, gotas de naranja o limón y endulzado con stevia.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [55 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	71 kcal	4 %
GRASA	2 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	123 mg	67 mg	3 %
H. CARBONO	16 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	—