



PANQUEQUES SIN TACC Y SIN LECHE

Rápidos de hacer, livianos, para acompañar con algo dulce en desayunos o meriendas o usar en preparaciones saladas en almuerzos o cenas (tipo canelón)

 3 porciones

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 100 gramos de premezcla sin TACC casera (o comercial que tenga logo sin tacc y que no lleve lácteos ni azúcar en su composición)
- 80 a 100 cc de bebida a base de ALMENDRAS o de CASTAÑA DE CAJÚ (ejemplo marca Tratenfu)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (3 g)
- 5 cucharadas tipo té de polvo para hornear (5 g)
- 1 cuchara sopera de aceite de girasol (preferentemente alto oleico)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir todos los ingredientes con minipimer hasta que quede una consistencia cremosa pero liviana, semilíquida
- 2º Calentar sartén de teflon sobre fuego, y cocinar los panqueques de manera tradicional, vuelta y vuelta. Puede agregarse una pizca de aceite al principio para evitar se peguen.
- 3º Acompañar con el relleno que se guste, según los objetivos nutricionales y el plan que cada uno siga. Desde dulce de leche para los chicos (dulce de leche vegano sin azúcar para quienes siguen planes del estilo) hasta queso crema, dulce de frutos rojos, crema de leche, frutas cocidas, etc. O rellenos salados para armar canelones y acompañar con salsa roja.
- 4º Salen entre 2 a 3 porciones de 2 panqueques cada una, dependiendo del tamaño de la sartén.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (89 g)	% DDR
ENERGÍA	209 kcal	186 kcal	9 %
GRASA	7 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	84 mg	75 mg	25 %
SODIO	46 mg	41 mg	2 %
H. CARBONO	28 g	25 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	—