



PANCAKES DE BANANA Y ALGARROBA

Receta e imagen de SomosFit - Lic. Yamila Palloni -

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 cucharada de harina de arroz [o harina de trigo integral quienes puedan comer con gluten]
- 10 gramos de harina Algarroba DICOMERE
- 50 gramos de banana, pulpa, fresca
- 1 cucharada tipo té de polvo para hornear [5 g]
- 1 cucharadita de esencia de vainilla [3 g]
- 1 cucharadita de dulce de leche sin azúcar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º PISAR LA BANANA Y COLOCAR EN UN BOL.
- 2º AGREGAR EL RESTO DE TODOS LOS INGREDIENTES. MEZCLAR ENÉRGICAMENTE CON BATIDOR O TENEDOR O HASTA INCLUSO PROCESAR O LICUAR.
- 3º CALENTAR UNA SARTÉN ANTIADHERENTE CON ACEITE EN AEROSOL. COLOCAR LA PREPARACIÓN (SALEN TRES UNIDADES MEDIANAS COMO LA FOTO) Y UNA VEZ QUE SE HAGAN BURBUJAS EN SU SUPERFICIE, DAR VUELTA Y COCINAR DEL OTRO LADO.
- 4º RETIRAR DE LA SARTÉN Y LISTO, A DISFRUTAR.
- 5º LA SALSA, LA PODES EFECTUAR MEZCLANDO EL QUESO UNTABLE CON EL DULCE DE LECHE, Y LUEGO CALENTANDO LA MEZCLA UNOS SEGUNDOS PARA QUE QUEDE "LÍQUIDA".

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [133 g]	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	213 kcal	11 %
GRASA	5 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	169 mg	225 mg	75 %
SODIO	57 mg	76 mg	3 %
H. CARBONO	18 g	24 g	8 %
AZÚCARES	4 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	—