



PANCAKES VEGANOS

Foto y receta de @wasi.salud

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de harina premezcla sin tacc o podés reemplazar por harina de trigo integral en caso de no tener intolerancias.
- 2 cucharaditas de azúcar mascabado [podés evitar azúcar si estás en plan descenso de Masa Adiposa]
- 3/4 de taza de bebida a base de ALMENDRAS (Tratenfu)
- 1 porción de linaza - Sustituto del huevo para veganos (60 g)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (3 g)
- 1 cucharada postre de aceite neutro [girasol alto oleico buena opción]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los ingredientes secos (la harina, el azúcar, la levadura y la sal)
- 2º Agregar los líquidos y remover hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3º Colocar unas gotas de aceite en la sartén y esparcir con papel.
- 4º Colocar parte de la mezcla y cocinar de ambos lados. Servir con manteca de maní y frutas frescas o secas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (113 g)	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	217 kcal	11 %
GRASA	5 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	22 mg	24 mg	1 %
H. CARBONO	31 g	35 g	12 %
AZÚCARES	2 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	—