

PANQUEQUES

panqueques

🕒 15 minutos

🕒 30 minutos

🍴 14 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de leche proteica
- 1 cucharadita de azúcar de mesa (4 g)
- 3 gramos de sal
- 100 gramos de fécula de maíz
- 3 piezas de huevo fresco (150 g)
- 5 gramos de manteca, fresca
- 100 gramos de avena en hojuelas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º mezclar los ingredientes secos y luego incorporar la mezcla de huevo con leche, mezclar
- 2º dejar reposar la preparación 10 minutos
- 3º Calentar una sartén con un trocito de manteca una vez caliente colocar dos cucharadas de la preparación, esparcir por hasta cubrir el fondo de la sartén. Cuando este cocido dar la vuelta cuando esté dorado
- 4º Acompañar con miel/ bananas/queso crema a gusto/manteca de maní

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (60 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	84 kcal	4 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	66 mg	40 mg	13 %
SODIO	194 mg	117 mg	5 %
H. CARBONO	22 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	—