

## PANCAKES KETO

pancakes keto

🕒 10 minutos  
🕒 20 minutos  
🍴 8 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gramos de harina de almendras
- 10 gramos de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela [2 g]
- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 10 gramos de mantequilla
- 100 gramos de leche descremada

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º mezclar los huevos ,la leche ,la esencia de vainilla
- 2º en otro recipiente incorporar los demás ingredientes
- 3º en otro recipiente incorporar los demás ingredientes
- 4º integra bien todo y luego ve añadiendo poco a poco esta mezcla a la del bowl con los ingredientes húmedos
- 5º coloca la preparación en la panquequera con ayuda de un cucharón,cocina x 2 minutos de cada lado aprox.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [39 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 273 kcal  | 107 kcal           | 5 %   |
| GRASA             | 22 g      | 9 g                | 13 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 3 g       | 1 g                | 7 %   |
| COLESTEROL        | 127 mg    | 50 mg              | 17 %  |
| SODIO             | 322 mg    | 127 mg             | 5 %   |
| H. CARBONO        | 11 g      | 4 g                | 1 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 0 g                | 0 %   |
| PROTEÍNA          | 11 g      | 4 g                | —     |