



HOTCAKES DE ALMENDRA Y CHÍA CON FRUTOS ROJOS

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo (100 g)
- 40 gramos de harina de almendras o avena
- 15 ml de leche
- 1 cucharada de chía hidratada (1 cda de chía + 2 cdas de agua, reposar 5 min)
- 1/2 cucharada de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de canela en polvo (1 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 1 cucharada de jugo de limón (1 g)
- 30 gramos de Frutos rojos (fresas, frambuesas o arándanos)
- 1 cucharada de coco rallado (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Instrucciones: 1☒ En un tazón, mezcle la harina o avena, el polvo para hornear y la canela. 2☒ En otro tazón, bata los huevos con la leche, la chía hidratada, el endulzante y la vainilla. 3☒ Incorpora los ingredientes secos a los líquidos y mezcle hasta obtener una masa homogénea. 4☒ Caliente una sartén antiadherente con aceite a fuego medio. 5☒ Vierta porciones de la mezcla y cocine por 2-3 minutos hasta que aparezcan burbujas en la superficie. Voltee y cocine por 1-2 minutos más. Sirva los hotcakes con los frutos rojos y el coco rallado.
- 2º ☒ Truco del chef: Para un extra de proteínas, puede agregar 1 cda de colágeno hidrolizado o proteína. Esto ayudará a fortalecer la piel, las articulaciones y el intestino.
- 3º ☒ ¿Quién puede consumirlo? ✓ Personas con Hashimoto o hipotiroidismo. ✓ Personas con colitis o intestino inflamado. ✓ Personas con sensibilidad al gluten y los lácteos. Evitar si: Alergia a los frutos secos (puede sustituir la harina de almendra por harina de coco en menor cantidad).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (193 g)	% DDR
ENERGÍA	312 kcal	603 kcal	30 %
GRASA	24 g	46 g	71 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	30 %
COLESTEROL	193 mg	372 mg	124 %
SODIO	261 mg	505 mg	21 %
H. CARBONO	15 g	28 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	—