



HOT CAKES INTEGRALES CON FRESAS

Para un desayuno dulce

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 1.25 tazas de leche (300 g)
- Canela en polvo al gusto
- 30 gramos de fresa
- 180 gramos de harina de avena
- 30 gramos de aceite de coco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Derretir la mitad del aceite de coco si está compacto.
- 2º Mezclar la harina, la leche, los huevos y el aceite coco
- 3º Engrasar la sartén y ponerla a fuego lento
- 4º Dejar caer un poco de la mezcla en la sartén y forme los hot cakes; cocerlos por ambos lados
- 5º Servir los hot cakes acompañados con fruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [315 g]	% DDR
ENERGÍA	194 kcal	612 kcal	31 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	48 %
H. CARBONO	19 g	61 g	23 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	10 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	4 g	14 g	68 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
SODIO	46 mg	144 mg	6 %