Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TORTITAS DE CALABAZA

15 minutos
30 minutos
5 Pancakes

INGREDIENTES

- 100 gramos de calabaza, hervida
- 1 Huevo
- 3 Claras
- Canela al gusto
- Edulcorante natural al gusto (opcional)
- 60 gramos de avena, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir en la licuadora todos los ingredientes y batir hasta que todos estén incorporados.
2º Verter un poco de la mezcla en una sarten anti-adherente previamente caliente y cocinar la panqueca por ambos lados
3º Repetir el paso 2 hasta que se termine la mezcla
4º Se puede acompañar con frutas picaditas o cualquier sirop sin azucares añadidos (chocolate, fresa, arandanos, etc) o con mantequilla de cacahuate o matenquilla de almendras segun indicaciones.
5º Servir y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 1 PANCAKES (62 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	72 kcal	4 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	11 %
H. CARBONO	14 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
SODIO	97 mg	60 mg	3 %