



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 sartén 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 azúcares añadidos (chocolate, fresa, arándanos, etc) o con mantequilla de cacahuete o mantequilla de almendras según 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 %