



## HOT CAKES

Recetas nutritivas para tu salud...

 20 minutos

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 5 cucharadas de harina para hot cakes (45 g)
- 1/2 taza de leche (120 g)
- 1 cucharadita de azúcar blanca (4 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1.5 cucharaditas de mantequilla (6 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes.
- 2º Formar los hot cakes en un sartén caliente.
- 3º Esperar que formen burbujas y voltear hasta obtener la cocción adecuada.
- 4º Servir en un plato.
- 5º Agrega miel y mantequilla (decoración).

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (224 g)	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	361 kcal	18 %
GRASA	6 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	97 mg	217 mg	72 %
SODIO	326 mg	730 mg	30 %
H. CARBONO	20 g	44 g	15 %
AZÚCARES	4 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	—