

PANCAKES CON CALABAZA

Esta receta es una opción para desayuno o merienda. Si no queréis usar edulcorante no pasa nada igual queda deliciosa. También debemos aprender a encontrar el sabor dulce de los alimentos y en este caso la calabaza es muy dulzona. Yo particularmente cuando la hago para mi no le añado edulcorante. Si les queda un poco espesa podemos diluirla con un chorrito de agua o de leche vegetal o la leche que uses según tu plan dietético. Si prefieres cambiar la canela por vainilla también lo podéis hacer. Me preguntan por que no se añade todo el huevo completo y solo las claras y la razón es porque utilizando la clara en mayor proporción aumentamos la cantidad de proteína sin aumentar la cantidad de grasa en este caso la yema contiene las grasas.

 15 minutos 30 minutos 5 Pancakes

INGREDIENTES

- 100 gramos De calabaza cocida (se puede tener preparada en la nevera)
- 1 Huevo
- 3 Claras
- Canela al gusto
- Edulcorante natural al gusto de dulce (stevia o Xilitol)
- 70 gramos De avena en hojuelas

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 (65 g)	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	81 kcal	4 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	12 %
H. CARBONO	16 g	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
SODIO	94 mg	61 mg	3 %