



PANCAKES DE BANANA Y ALMENDRAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1/2 banana
- endulzante a gusto [1 cdita de stevia o 1 sobre de edulcorante o 1 cdita de azúcar/miel o nada]
- 3 gotitas de extracto de vainilla
- 2 cdas soperas de harina de almendras o harina de quinoa o pre mezcla
- 1/2 cdita de polvo para hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pisar la banana y mezclar con el huevo, endulzante a gusto y el extracto de vainilla.
- 2º Agregar la harina, el polvo para hornear y listo.
- 3º Cocinar en una sartén a fuego medio bajo vuelta y vuelta hasta que estén listos. Salen 2 unidades medianas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [503 g]	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	307 kcal	15 %
GRASA	3 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	40 mg	200 mg	67 %
SODIO	14 mg	72 mg	3 %
H. CARBONO	5 g	27 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	–