



## PANQUEQUES CLÁSICOS DE SALVADO DE AVENA (RECETA DE THE BEAUTY FREAK ROOM)

Nutritiva, alto valor saciedad. Bajo en grasas. Bajo Índice glucémico. Alto en proteínas. Libre de lácteos. Vegetariano

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 3 unidades de CLARA de huevo de gallina
- 2 cucharas soperas de salvado de avena + 1 pizca sal + 1/2 cucharadita café polvo hornear

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar todos los ingredientes con minipimer
- 2º Rociar una sartén con spray vegetal
- 3º cocinar la mezcla en forma de 2 panqueques, vuelta y vuelta hasta que se doren
- 4º Opciones que pueden utilizarse para el relleno: queso crema descremado con frutos rojos (estilo cheesecake) - Manzana o pera en cubos con stevia y opcionalmente queso crema y canela (calentar en microondas para comer tibio) - Hacer una crema de café con queso crema y una cucharadita de café instantáneo - O estilo cítrico: con ricotta descremada, gotas de naranja o limón y endulzado con stevia.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [55 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA           | 129 kcal  | 71 kcal            | 4 %   |
| GRASA             | 2 g       | 1 g                | 1 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg               | 0 %   |
| SODIO             | 123 mg    | 67 mg              | 3 %   |
| H. CARBONO        | 16 g      | 9 g                | 3 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 1 g                | 6 %   |
| PROTEÍNA          | 12 g      | 7 g                | —     |