

**PANCAKES DE BATATA**

Receta de @somosfit

 1 porción**INGREDIENTES**

- 50 gramos de puré de batata [2 cucharadas soperas]
- 1 cucharada de harina de arroz [10 g]
- 1 huevo de gallina, entero, crudo
- Media cucharadita de polvo para hornear
- 1 porción de sirope o Syrup de dátiles - Endulzante natural o Stevia líquida apto cocción

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º MEZCLAR LOS INGREDIENTES ENERGÉTICAMENTE HASTA QUE QUEDE TODO INTEGRADO COMO UNA PASTA.
- 2º CALENTAR UNA SARTÉN ANTIADHERENTE DE TEFLÓN ACEITADA.
- 3º DISPONER LA MEZCLA EN PEQUEÑAS PORCIONES (SALEN ALREDEDOR DE 5 COMO LA FOTO).
- 4º UNA VEZ QUE SE FORMARON BURBUJAS EN LA SUPERFICIE DAR VUELTA CON AYUDA DE UNA ESPÁTULA Y COCINAR DEL OTRO LADO.
- 5º RETIRAR DEL FUEGO. DISFRUTAR COMO MÁS TE GUSTE.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [137 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	188 kcal	9 %
GRASA	6 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
COLESTEROL	171 mg	233 mg	78 %
SODIO	97 mg	132 mg	6 %
H. CARBONO	15 g	21 g	7 %
AZÚCARES	4 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	—