



PANCAKES DE HARINA DE ALMENDRAS

Receta adaptada de <https://thenourishinghome.com/2012/05/fluffy-little-almond-flour-pancakes/>

15 minutos
45 minutos
20 pancakes

INGREDIENTES

- ¼ cucharadita (tsp) Sal (2 g)
- ½ cucharadita (tsp) Baking Powder (2 g)
- 2 cucharaditas (tsp) Canela en polvo (5 g)
- 1 taza Guineo Maduro [aproximadamente 2 guineos] (225 g)
- 3 Huevos Grandes (150 g)
- 2 tazas de harina de Almendras
- ¼ taza leche de almendra [necesaria para llevar la mezcla a la consistencia deseada] (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un envase pequeño, combina la harina de almendras, sal, bicarbonato de sodio y canela.
- 2º En un envase grande separado, mezcla los guineos majados y los huevos hasta que estén bien combinados.
- 3º Agregue los ingredientes secos a la mezcla de huevos y mezcle bien.
- 4º Añade leche de almendra poco a poco hasta llegar a la consistencia deseada. Una mezcla espesa te dará pancakes gruesos y una mezcla líquida resultará en pancakes más finitos.
- 5º Calienta un sartén antiadherente a fuego mediano y rocíalo con "non stick spray". Vierte 2 cucharadas de mezcla por cada pancake y cocina cada lado por 3 minutos.
- 6º ¡Buen provecho! Disfrútalos con sirope "sugar free" y frutas frescas.
- 7º ¿Demasiada mezcla? Puedes guardar los pancakes extra en el congelador y ¡listo! tienes un desayuno rapidito para una mañana ajetreada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANCAKE (32 g)	% DDR
ENERGÍA	261 kcal	84 kcal	4 %
GRASA	17 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	87 mg	28 mg	9 %
SODIO	168 mg	54 mg	2 %
H. CARBONO	17 g	5 g	2 %
AZÚCARES	7 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	—