



BIENESTARTOTAL

FIT4ALL

Recetas saludables
por la nutricionista
Fanny Cardoze



Pancake

de *calcao*



FANNY CARDOZE
NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

Chef

SANDRA  CARDOZE
COCINA SALUDABLE

Ingredientes:

- 1½ tz. harina integral •
- ¼ tz. cacao en polvo sin azúcar •
- 2 cdtas. polvo de hornear •
- Pizca de sal •
- 1/3 tz. chispas de chocolate negro •
- 1 banana madura •
- 2 huevos •
- ¼ tz miel o endulzante •
- 1 cdita vainilla •
- 1 cda de aceite de coco •
- 1 ¼ tz leche descremada o de almendras •
- Fresas al gusto (opcional) •



Rinde
para 6
porciones.

Procedimiento:

Mezclamos en un recipiente la harina, cacao, polvo de hornear y sal.

En otro recipiente majamos la banana, añadimos los huevos y batimos. Agregamos la leche, miel, vainilla y aceite. Batimos bien, agregamos poco a poco la mezcla de harina.

Añadimos las chispas de chocolate. Mezclar bien hasta no tener grumos en la masa. En un sartén caliente, colocamos aceite en aerosol y agregamos $\frac{1}{4}$ tz de la mezcla para cada pancake.

Cocinamos 2 a 3 minutos por lado. ¡Servimos con fresas frescas!

Información Nutricional por porción:



Calorías:
169



Carbohidratos:
12 gramos



Proteínas:
15 gramos



Grasas:
3 gramos