

HotCakes de espincas



Hotcakes de espinacas



PORCIONES

Peso por porción: 182 g
(salen 3 panquecas medianas)

Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de FIBRALINE MIX (44 g)
- 30 g de espinaca cruda
- 1 clara de huevo
- 120 g de harina de avena
- 60 ml de leche de almendras sin azúcar
- Una cucharadita cafetera de extracto de vainilla (5 ml)
- 1 cucharadita cafetera de linaza (5 g)
- 1 cucharadita cafetera de polvo de hornear (5 g)
- ½ cucharadita cafetera bicarbonato de sodio (opcional) (2.5 g)
- Aceite en aerosol



Preparación

- Licua todos los ingredientes, deje reposar 5 minutos.
- Rocíar un sartén antiadherente con aceite en aerosol y poner en fuego medio-alto.
- Cuando el sartén esté caliente, añadir 2 cucharadas colmadas de la mezcla a la sartén para hacer cada hotcake.
- Dejar cocer 1 a 2 minutos por cada lado, se obtienen dos hotcakes medianos, que representan una porción.

FibraLine
Mix Suplemento Alimenticio

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

