Panqueques perfectos

Source: Kickstart Vegano

Acompaña estos panqueques con tu fruta favorita para un desayuno perfecto.

About the Recipe

194 Calories · 5 Protein · 2 Fiber
Breakfast

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 tz / 120 g harina
- 1 cda / 10 g polvo para hornear
- 1/2 cdta / 1,5 g canela en polvo
- 1 tz / 240 ml leche vegetal
- 2 cdas / 50 g jarabe de maple/arce
- 1 banana/plátano, rebanando o moras azules
- jarabe de maple/arce para acompañar, opcional **optional*

Directions

1. Batir la harina, polvo para hornear y canela en un tazón mediano. Agregar la leche y jarabe de maple (se puede sustituir por puré de manzana o puré de calabaza) y mezclar bien. Dejar reposar por 10 minutos.
2. Mientras tanto, calentar un sartén antiadherente o utilizar un sartén normal con papel pergamino recortado. Revisar la mezcla, si está muy espesa agregar la leche necesaria para llegar a la consistencia deseada.   Verter ¼ de taza de la mezcla en la sartén para hacer cada panqueque. Cuando aparezcan burbujas en la superficie del panqueque, deslizar la espátula debajo del panqueque y voltear. Dejar cocer de 2 a 3 minutos más. Repetir este proceso

con el resto de la mezcla.
3. Servir los panqueques con las rebanadas de banana o las moras azules y el jarabe de maple (opcional).   NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya/soja, coco o cáñamo.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta):
Calorías: 194
Proteína: 5 g
Carbohidratos: 41 g
Azúcar: 12 g
Total grasa: 1 g
Calorías provenientes de la grasa: 6%
Fibra: 2 g
Sodio: 396 mg