



Desayuno

Fase 3

Waffles Hot cakes saludables de moras azules

Tiempo de preparación: 35 minutos

Porciones: 4

Tamaño por porción: 200 ml

Una porción aporta un importante contenido de vitaminas A, E, K, B1, B7, B9, calcio, magnesio, fósforo y hierro, que favorecen el buen funcionamiento inmune, poseen propiedades antioxidantes que benefician la piel, la vista y la coagulación sanguínea y ayudan a reducir la presión arterial.

Ingredientes:

- ¼ taza de coco rallado (sin endulzantes)
- ½ cucharada de polvo para hornear
- 1 taza de moras azules frescas
- 1 taza de leche de coco (sin endulzantes)
- 1/3 taza de hojuelas de avena
- 1/3 taza de linaza molida
- 2 cucharadas de stevia (opcional)
- 2 huevos
- 2/3 taza proteína de suero de leche natural o de vainilla

Equipo de producción:

- Wafflera o sartén
- Cuchara
- Licuada
- Batidora o batidor de mano
- Recipiente grande
- Espátula

Preparación:

- 1 Licuar la avena con la linaza hasta formar una harina y vaciar en un recipiente grande
- 2 Agregar la proteína de leche, el coco rallado, la stevia, el polvo para hornear, la leche de coco y los huevos y batir hasta integrar completamente
- 3 Agregar las moras y mezclar suavemente
- 4 Calentar la wafflera o un sartén y rociar con un poco de aceite, verter un poco de mezcla con una cuchara, en caso de usar wafflera cerrar y dejar cocinar durante 2 o 3 minutos. Si es en sartén, cocinar hasta que quede firme y ligeramente dorado, voltear para cocinar por los dos lados
- 5 Repetir el proceso hasta terminar la mezcla y servir calientes

Una porción de 1 pieza contiene:

- 221 calorías
- 11 g de Proteína
- 21 g de Carbohidrato
- 10 g Grasas totales
- 4 g de Grasas saturadas
- 6 g de Fibra
- 93 mg Colesterol
- 101 mg de Sodio



Valor Nutricional

Alimento	Aporte de Vitaminas	Aporte de Minerales
Coco rallado	Vitamina B9 Vitamina B3 Vitamina C Vitamina E	Potasio Fósforo Magnesio Calcio Hierro
Leche de coco	Vitamina B1 Vitamina B5 Vitamina C Vitamina E	Potasio Fósforo Magnesio Calcio Hierro
Huevo	Vitamina A Vitamina B7 Vitamina K Vitamina D Vitamina E	Potasio Calcio Yodo Magnesio Hierro
Moras azules	Vitamina A Vitamina B9 Vitamina C Vitamina K	Potasio Calcio Magnesio Fósforo
Hojuelas de avena	Vitamina B9 Vitamina B7 Vitamina B3 Vitamina E	Calcio Magnesio Yodo Hierro
Linaza	Vitamina A Vitamina B Vitamina B2	Potasio Calcio Magnesio Zinc