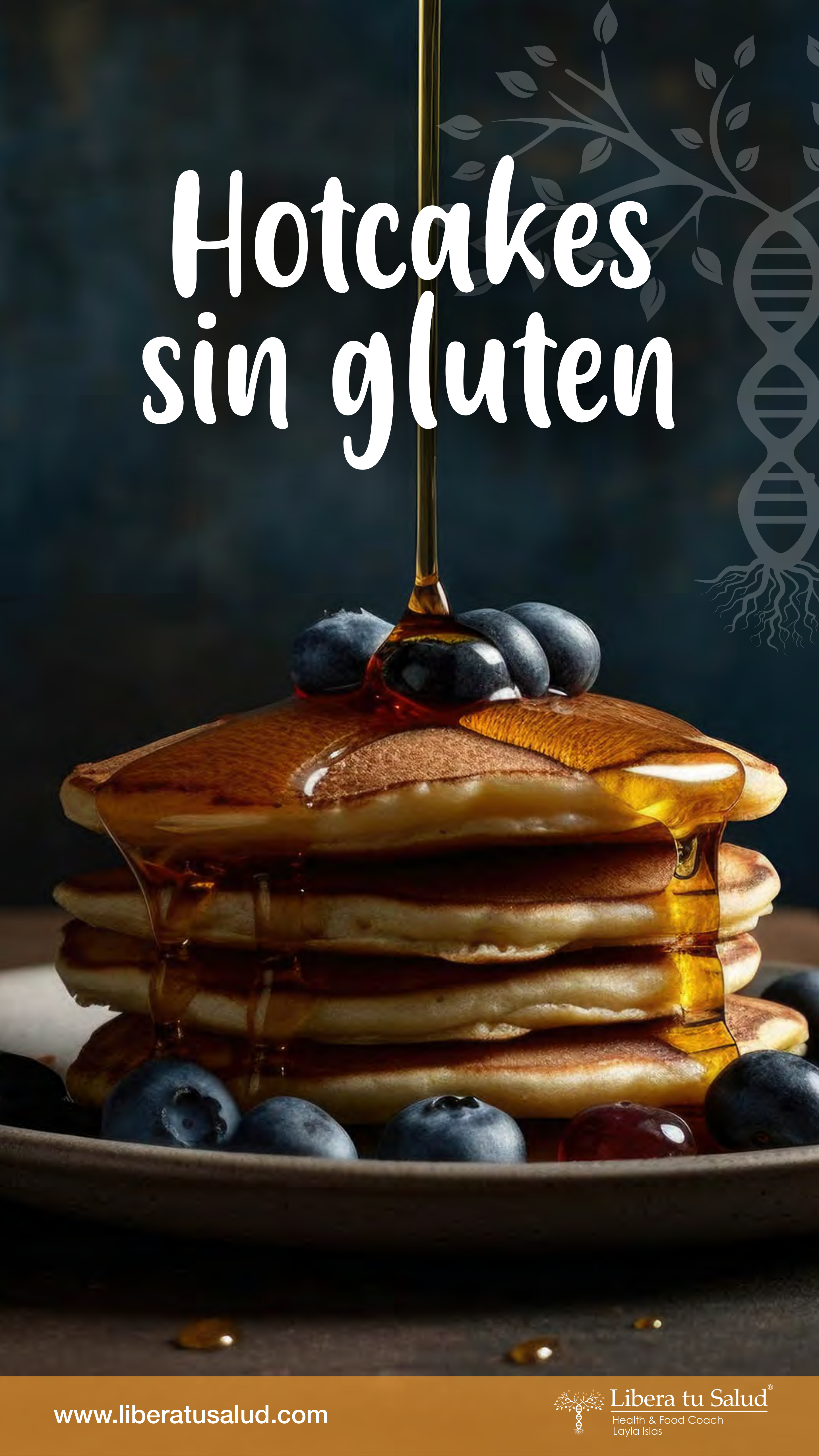


Hotcakes sin gluten



Libera Tu Salud te presenta esta receta ideal para aquellas personas con sensibilidad al gluten o con celiacía.

Al sustituir la harina de trigo, por harina de almendra y coco, son aptos para todos. Contienen vitaminas del complejo B y minerales como el hierro y magnesio, para así comenzar el día con un desayuno nutritivo y saciante.

¡Atrévete a probarlos!



Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones: 2 porciones

Ingredientes

- 1 ½ taza de leche de almendras sin azúcar
- 2 huevos grandes
- 1 taza de harina de almendras
- ¼ taza de harina de coco
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Equipo de producción:

- Nutribullet
- Sartén
- Espátula



Preparación:

- 1** Batir todos los ingredientes en la Nutribullet.
- 2** Calentar un sartén antiadherente y colocar un poco de mantequilla.
- 3** Colocar la mezcla poco a poco en la sartén y dejar que se cocinen de cada lado por 2 o 3 minutos.
- 4** Sirve con fruta fresca, miel o el spread de cacahuate y nuez de la India. Puedes encontrar la receta en nuestra herramienta <<Recetario>> bajo el nombre “Spread de nuez de la india y cacahuate”



Aporte por porción:

Calorías: 461.5kcal
Grasa total: 30 g
Carbohidratos: 25.1g
Proteína: 22g
Fibra: 11.4g

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Harina de almendras	Vitamina E Vitamina B5 Vitamina B6	Hierro Magnesio Selenio Calcio
Leche de almendra	Vitamina E Vitamina D Vitamina A	Calcio Magnesio Potasio
Huevo	Vitamina A Vitamina E Vitamina B2 Vitamina B12	Fósforo Zinc Hierro
Harina de coco	Vitamina C Vitamina E Vitamina K	Calcio Fósforo Potasio

