



DESAYUNOS

HOT CAKES DE AVENA

🕒 **PORCIONES**
4-5

🕒 **PREPARACIÓN**
15 MIN

★ **COMPLEJIDAD**
FÁCIL

📄 **DESCARGAR**

🔗 **COMPARTIR**

Prepara unos deliciosos y saludables hot cakes de avena.

Esta receta es ideal para que la consumas en el desayuno y/o después de hacer ejercicio, te dará energía y te ayudará a mejorar la digestión, pues tanto la avena como la linaza tienen alto contenido de fibra soluble. La avena es ideal para controlar los niveles de azúcar en la sangre. Ayudan a mejorar la digestión, dado que la avena es un fuente de energía y fuente de carbohidratos de absorción lenta.

Es una excelente opción para dietas vegetarianas.

INGREDIENTES

- ½ taza de avena
- 1 huevo (Si quieres una receta vegana, sustituye el huevo por 1 cdita. de Linaza Nature's Heart® remojada en 50 ml. de agua hasta que forme una mezcla homogénea)
- ¼ de plátano
- ¼ de taza de bebida de Avena + Linaza Nature's Heart®
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 cdta de canela en polvo
- Fruta favorita como topping

PREPARACIÓN

1. Licúa todos los ingredientes.
2. Calienta un sartén y engrasa con un poco de aceite de coco.
3. Forma hot cakes sobre el sartén y déjalos cocinar 2-3 minutos por cada lado.
4. Ponlos en un plato, puedes utilizar una porción de tu fruta favorita topping.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Por porción de 40 g	Por 100 g
Contenido energético	53 kcal / 221 kJ	132.5 kcal / 553 kJ
Proteína, g	3	8
Grasa total, g	2	5
Grasa saturada, g	2	5
Grasa monoinsaturada, g	0	0
Grasa poliinsaturada, g	0	0
Grasas trans, mg	0	0

Colesterol, mg	0	0
Carbohidratos disponibles, g	5	13
de los cuales,		
Azúcares, g	5	13
Azúcares añadidos, g	0	0
Fibra dietética, g	5	13
Sodio, mg	345	862.5