



## DESAYUNOS

# HOT CAKES DE ZANAHORIA

🕒 PORCIONES  
4-5

🕒 PREPARACIÓN  
60 MIN

★ COMPLEJIDAD  
FÁCIL

📄 DESCARGAR

🔗 COMPARTIR

## INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 taza de avena
- 1 huevo
- 1 plátano
- 1 taza de [Bebida de Almendra s/a Nature's Heart](#)
- 1 cdta de canela en polvo
- 1 cdta de polvo para hornear
- Aceite de coco

## PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 137	Fibra (g): 6
Hidratos de C (g): 24	Vitamina C (mg): 3
Proteína (g): 3	Potasio (mg): 363
Lípidos(g): 3	Calcio (mg): 104
	Magnesio (mg): 49

### Nature's Heart te informa®:

- La zanahoria aporta vitamina A y fibra a tu dieta
- El huevo aporta calcio a tu dieta
- El aceite de coco es fuente de grasas saludables

### Conociendo Nature's Heart®:

- Bebida enriquecida con calcio

- Libre de lactosa y gluten
- Sin azúcar añadida