

Pancakes Multifibra y Proteína

Tiempo de preparación: 25 Min



Ingredientes

Bicarbonato De Sodio: 1 cdita.

Aceite de canola con oliva Taeq: 4 cdas.

Equisoy light natural Taeq: 3 cdas.

Yogurt Natural: 2 Tazas

Multifibra Taeq: 1 Taza

Salsa frutos rojos Taeq: A gusto

Syrup maple Taeq: A gusto

Sal: 1/2 cdita.

Huevos: 2 Unidades

Fruta fresca: A gusto

Azucar: 3 cdas.

Polvo para hornear: 2 cditas.

Spray sabor a mantequilla Taeq: c/n

Harina: 1 Taza

Preparación de la Receta

- En un bowl grande mezclar los ingredientes secos (harina, multifibra, equisoy, polvo de hornear, bicarbonato, sal, azúcar)
- Reservar.
- En otro bowl combinar bien los huevos, el yogurt y el aceite de canola con oliva.
- Agregar a esta mezcla los ingredientes secos y batir hasta que los grumos desaparezcan.
- Transferir la mezcla a una jarra con pico.
- En una sartén antiadherente calentar a temperatura media alta, agregar pequeñas cantidades de la mezcla y dejar cocinar hasta que la superficie se cubra de burbujas, en este momento voltear y cocinar por otros minutos.
- Servir con salsa frutos rojos Taeq y Syrup maple Taeq, *mantequilla* y fruta fresca.

- El consumo adecuado de fibra se ha relacionado con la prevención de enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y con una adecuada función intestinal

Para aquellas personas que no alcanzan un consumo de fibra adecuado en su alimentaci&ocute

- N habitual, Taeq ofrece "Multifibra", un producto elaborado a partir de salvado de trigo, avena, linaza, *piña* y pitaya liofilizadas y que aporta 4g de fibra por porción de 15 g (una

cucharada).

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pancakes-multifibra-y-proteina>