



DESAYUNOS

HOT CAKES DE SPIRULINA

🕒 **PORCIONES**
4-5

🕒 **PREPARACIÓN**
15 MIN

★ **COMPLEJIDAD**
FÁCIL

📄 **DESCARGAR**

🔗 **COMPARTIR**

Estos deliciosos hot cakes de Spirulina están llenos de beneficios para ti y serán un boost de energía perfecto para empezar tu día, la Spirulina es alta en hierro y antioxidantes y combinada con la almendra te brindará un alto contenido de grasas saludables, fibra y proteína.

INGREDIENTES

- ½ taza de harina de avena
- ½ cdta de Spirulina Nature's Heart®
- 1 pizca de sal
- ½ taza de bebida de Almendra s/a Nature's Heart®
- 1 cdta de mantequilla
- 1 huevo
- ½ cdta de esencia de vainilla
- Miel, yogurt o fruta para decorar

PREPARACIÓN

1. En un bowl colocar la harina, la Spirulina Nature's Heart® y la sal.
2. Posteriormente agregar la bebida de Almendra s/a Nature's Heart®, huevo y la esencia de vainilla y mezclar con un batidor de globo hasta integrar.
3. Calentar un sartén y engrasar con mantequilla.
4. Forma los hotcakes sobre el sartén y cocina a fuego medio.
5. Decora con miel, yogurt o fruta al gusto.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

	Por porción de 400 g	Por 100 g
Contenido energético	726 kcal / 3030 kJ	181 kcal / 756 kJ
Proteína, g	27	7
Grasa total, g	35	9
Grasa saturada, g	20	5
Grasa monoinsaturada, g	7	2
Grasa poliinsaturada, g	5	1
Grasas trans, mg	0	0
Colesterol, mg	0	0

Carbohidratos disponibles, g	73	18
de los cuales,	0	0
Azúcares, g	6	1
Azúcares añadidos, g	0	0
Fibra dietética, g	6	2
Sodio, mg	2391	596