

# Panqueques perfectos

Source: Kickstart Vegano

Acompaña estos panqueques con tu fruta favorita para un desayuno perfecto.

## About the Recipe

**194 Calories · 5 Protein · 2 Fiber**  
**Breakfast**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1 tz / 120 g harina
- 1 cda / 10 g polvo para hornear
- 1/2 cdta / 1,5 g canela en polvo
- 1 tz / 240 ml leche vegetal
- 2 cdas / 50 g jarabe de maple/arce
- 1 banana/plátano, rebanando o moras azules
- jarabe de maple/arce para acompañar, opcional

## Directions

1. Batir la harina, polvo para hornear y canela en un tazón mediano. Agregar la leche y jarabe de maple (se puede sustituir por puré de manzana o puré de calabaza) y mezclar bien. Dejar reposar por 10 minutos. &nbsp;
2. Mientras tanto, calentar un sartén antiadherente o utilizar un sartén normal con papel pergamino recortado. Revisar la mezcla, si está muy espesa agregar la leche necesaria para llegar a la consistencia deseada. &nbsp; Verter ¼ de taza de la mezcla en la sartén para hacer cada panqueque. Cuando aparezcan burbujas en la superficie del panqueque, deslizar la espátula debajo del panqueque y voltear. Dejar cocer de 2 a 3 minutos más. Repetir este proceso

con el resto de la mezcla.

3. Servir los panqueques con las rebanadas de banana o las moras azules y el jarabe de maple (opcional). &nbsp; NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya/soja, coco o cáñamo.

## **Nutrition Facts**

*Por porción (1/4 de la receta):*

**Calorías:** 194

**Proteína:** 5 g

**Carbohidratos:** 41 g

**Azúcar:** 12 g

**Total grasa:** 1 g

**Calorías provenientes de la grasa:** 6%

**Fibra:** 2 g

**Sodio:** 396 mg