

Panqueques Clásicos de Avena y Suero de Leche

Numero de raciones: 4
Tamaño de raciones: 4 panqueques pequeños

Equipo

Sartén eléctrico o hornilla con sartén

Ingredientes:

1 taza de los clásicos rollos de avena
1 taza suero de leche
1 huevo
¼ cup harina entero
1 cucharada azúcar
½ cucharita polvo de hornear
½ cucharita bicarbonato
¼ cucharita canela
1 cucharada mantequilla, derretido

Mezcle avena y suero de leche. Cubra y refrigera por una noche.

Añada ingredientes restantes, y mezcle bien.
Cocine panqueques en sartén o sobre la estufa.

Salsa Cruda de Frambuesa
Numero de raciones: 4
Tamaño de raciones: ½ taza

Equipo:

Licuada
Rallador

Ingredientes:

1 libra frambuesas helados, descongelados
1 cucharada miel
1 ½ cucharada jugo de limón recién exprimido
Piel de 1 limón mediano

En una licuadora, combine todos los ingredientes. Mezcle hasta que liso. Llovizne sobre panqueques o mezcle en yogur.

Receta de Salsa de Frambuesa es de:
<http://www.afarmgirlsdabbles.com/2013/07/07/super-simple-fresh-strawberry-sauce-Receta> de Salsa Cruda: Fuente de panqueques no está desconocido.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 4 panqueques pequeños

Raciones 4

Cantidad por Ración

Calorías 273

% Valores Diarios*

Grasa Total	8g	12%
Grasa Saturada	3g	18%
Grasa Trans	0g	
Grasa Poliinsaturada	1g	
Grasa Monoinsaturada	2g	
Colesterol	59mg	20%
Potasio	309mg	9%
Sodio	310 mg	13%
Carbohidrato Total	41g	14%
Fibra Dietética	5g	20%
Azúcares	7g	
Proteínas	10g	20%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración ½ taza

Raciones 4

Cantidad por Ración

Calorías 133

% Valores Diarios*

Grasa Total	0g	0%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	1 mg	0%
Carbohidrato Total	34g	11%
Fibra Dietética	5g	20%
Azúcares	29g	
Proteínas	11g	2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg