



Dificultad:
Baja



Porciones:
12



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	287 Kcal
Proteínas:	7.0 g
Grasa Total:	10.2 g
Colesterol:	48.0 mg
H. de Carbono:	41.6 g
Fibra Dietética:	4,7 g
Sodio:	83 mg

PANQUEQUES CON LINAZA Y MURTILLA, HELADO DE VAINILLA Y SALSA DE BERRIES

Ingredientes

Panqueques
 2 Tazas de LECHE
 1 ½ Tazas de harina
 2 Huevos
 2 Cucharadas de mantequilla derretida
 1 Taza de linaza
 1 Pote de mermelada de murtilla
 12 Bolitas de HELADO DE VAINILLA SAVORY

Salsa de berries

1 Taza de azúcar granulada
 ½ Taza de agua
 2 Tazas de berries (arándanos, frambuesas, moras, frutillas)

Preparación

1.- Para los panqueques, junta en el jarro de una juguera la LECHE con la harina, los huevos y la mantequilla derretida. Procesa a velocidad media hasta conseguir una mezcla de textura semi-líquida. Pasa por un colador y reserva.

2.- Calienta una sartén de teflón antiadherente de 20 centímetros de diámetro con unas gotas de aceite y vierte ¼ de un cucharón de la mezcla por todo el sartén, de inmediato esparce una pequeña cantidad de linaza y cocina durante unos segundos hasta que veas que las orillas comienzan a dorarse, voltéalo y cocina durante unos segundos más. Repite el procedimiento hasta acabar la mezcla.

3.- Para salsa de berries, prepara un almíbar juntando en una cacerola la azúcar granulada con el agua indicada y cocina durante 3 minutos a fuego medio, luego agrega los berries y cocina durante 8 minutos revolviendo de vez en

cuando, hasta lograr una consistencia semi-espesa, retira del fuego y enfría.

4.- Luego, rellena cada panqueque con mermelada de murtilla y enrolla sobre sí mismos, déjalos en refrigeración unos minutos. Luego, corta los panqueques y acompáñalos con una porción de HELADO DE VAINILLA SAVORY y la salsa de berries.

