



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 273 Kcal |
| Proteínas: | 10.5 g |
| Grasa Total: | 6.3 g |
| Colesterol: | 80,1 mg |
| H. de Carbono: | 42.0 g |
| Fibra Dietética: | 3,6 g |
| Sodio: | 89 mg |

PANQUEQUES AMANECER

Ingredientes

- 2 Tazas de leche líquida
- 2 Huevos
- ½ Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharada de aceite
- 1½ Taza de harina
- 3 Yoghurt batido frutilla NESTLÉ®
- 1 Plátano
- 1 Manzana
- 2 Naranjas
- 1 Taza de frutillas

Preparación

1.- Para los panqueques junta todos los ingredientes en el jarro de una juguera, esto es la leche líquida con los huevos, azúcar, aceite y harina. Procesa a velocidad media hasta unificar todos los ingredientes y conseguir un batido de textura levemente espesa.

2.- Calienta una sartén preferentemente de teflón y que tenga unos 20 a 24 cm de diámetro, agrega solo unas gotas de aceite, luego llena $\frac{3}{4}$ partes de un cucharón con la mezcla de leche y vierte a la sartén, remueve de manera circular la sartén para distribuir bien la mezcla y cocina durante unos segundos hasta dorar y cocer completamente por ambos lados. Repite el procedimiento hasta acabar con toda la mezcla.

3.- Enseguida, corta las frutas de manera deseada y en trozos medianos. Mézclalas en un bowl y agrega el yoghurt batido frutilla NESTLÉ® o el sabor que más te guste, remueve y mezcla bien. Rellena al centro los panqueques con esta mezcla y dobla en forma de pañuelo cuidadosamente. Sirve de inmediato y disfruta tus panqueques amanecer.