



PANCAKES DE PROTEÍNA

INGREDIENTES:

(Rinde 8–10 pancakes, alcanza para 2–3 personas)

- **Chocho Powder:** 1.5 cucharadas (Cuchara incluida)
- **Harina de tu elección :** 1 taza
 - **Avena o trigo**
- **Polvo de hornear:** 2 cucharaditas
- **Canela molida :** 1/2 cucharadita
- **Sal:** 1/4 cucharadita
- **Leche normal / de almendra:** 1 taza
- **Guineo maduro:** 1 bien aplastado.
- **Miel de Maple:** 2 cucharadas (y un poco más para servir)
- **Esencia de vainilla:** 1 cucharadita
- **Aceite de coco:** Para cocinar.
- **Arándanos y frambuesas frescas:** 1/2 taza (opcional, para mezclar o decorar)

PREPARACIÓN SUGERIDA:

1. Mezclar los ingredientes secos:

En un bowl grande, mezcla el Chocho Powder, la harina de tu elección, el polvo de hornear, la canela y la sal, hasta que todo quede bien integrado.

2. Mezclar los ingredientes líquidos:

En otro bowl, combina el guineo aplastado, la leche de tu elección, la miel de maple, la vainilla y el aceite de coco derretido, hasta lograr una mezcla suave.

3. Armar la mezcla:

Agrega los ingredientes líquidos al bowl de los secos y mezcla suavemente, solo hasta integrar. No sobremezcles para que los pancakes queden esponjosos. Si vas a usar arándanos, incorpóralos ahora con cuidado.

La mezcla debe quedar espesa pero fácil de verter; si está muy densa, añade 1–2 cucharadas más de leche.

4. Calentar la sartén:

Calienta una sartén o plancha a fuego medio y engrásala ligeramente con aceite de coco.

5. Cocinar los pancakes:

Coloca aproximadamente 1/4 de taza de mezcla por pancake en la sartén. Cocina de 2 a 3 minutos, hasta que se formen burbujas en la superficie y los bordes se vean firmes. Voltea y cocina 1–2 minutos más, hasta que estén doraditos.

6. Servir:

Sirve los pancakes calientitos y acompaña con miel de maple, frutas frescas y nueces picadas.

Recomendaciones.-

- Asegúrate de que la harina de avena sea **certificada sin gluten** para evitar contaminación cruzada.
- Deja reposar la mezcla **5 minutos** antes de cocinar para pancakes más esponjosos.
- Puedes reemplazar el guineo por puré de manzana para variar el sabor.
- Para un extra de proteína, añade **1 cucharada más de Chocho Powder** a la mezcla.

