

www.sbella.mx



HOT CAKES

SALUDABLES



HOT CAKE DE PLÁTANO



INGREDIENTES:

3 CDAS. DE HARINA
DE AVENA.



½ PLÁTANO



100ML DE LECHE DE
ALMENDRA O COCO.



1 CDA. DE SALVADO
DE TRIGO.



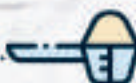
1 HUEVO ENTERO.



3 CLARAS.



1 SCOOP DE PROTEÍNA.



PREPARACIÓN:

- 1.- AGREGAR A LA LICUADORA TODOS LOS INGREDIENTES, LICUA HASTA QUE NO QUEDEN GRUMOS.
- 2.- AGREGAR ACEITE DE COCO A LA PARRILLA O SARTÉN Y COLOCAR ¼ DE LA MEZCLA.
- 3.- COCINA DURANTE 2 A 3 MINUTOS POR LADO A FUEGO MEDIO, VOLTEA CUANDO SE VEAN BURBUJAS EN LA SUPERFICIE, QUE SE VEA COCIDA O MÁS OPACA LA ORILLA DEL HOT CAKE.
- 4.- ACOMPAÑAR CON CREMA DE CACAHUATE.

HOT CAKE DE PLÁTANO



INGREDIENTES	PORCIÓN	CALORÍAS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL
AVENA	3 CDAS.	85	17.2	4		CONTIENE: FÓSFORO, MAGNESIO, HIERRO, MANGANESO Y VITAMINA B1.
PLÁTANO	1/2	54	13.5			CONTIENE: POTASIO, FOSFORO, ZINC, CALCIO Y MANGANESO.
LECHE DE ALMENDRA	100ML	13.2	2.9	0.4		CONTIENE: VITAMINA D, VITAMINA A, ZINC, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO Y POTASIO.
SALVADO DE TRIGO	1 CDA.	15	2.2	1.6		CONTIENE: CALCIO, POTASIO, VITAMINA A Y VITAMINA C.
HUEVO	1	73		6.3	5.3	APORTA: VITAMINA A, VITAMINA E, RIBOFLAVINA, NIACINA, ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINA B12
CLARAS	3	42		10.5		
SCOOP DE PROTEÍNA	1	101	0.3	25		
TOTAL:		383.2	36.1	47.8	5.3	
TOTAL POR 1 HOT CAKE:		127.7	12	15.9	1.7	

BASADO EN LA PORCIÓN DE LA MEZCLA PARA PREPARAR 3 HOT CAKES.

HOT CAKES DE ZANAHORIA



INGREDIENTES:

3 CDAS. DE HARINA
DE AVENA.



½ TAZA DE ZANAHORIA
CRUDA Y RALLADA.



100ML DE LECHE DE
ALMENDRA O COCO.



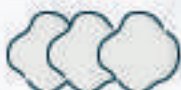
1 CDA. DE SALVADO
DE TRIGO.



1 HUEVO ENTERO.



3 CLARAS.



1 SCOOP DE PROTEÍNA.



PREPARACIÓN:

- 1.- AGREGAR A LA LICUADORA TODOS LOS INGREDIENTES, LICUA HASTA QUE NO QUEDEN GRUMOS.
- 2.- AGREGAR ACEITE DE COCO A LA PARRILLA O SARTÉN Y COLOCAR ¼ DE LA MEZCLA.
- 3.- COCINA DURANTE 2 A 3 MINUTOS POR LADO A FUEGO MEDIO, VOLTEA CUANDO SE VEAN BURBUJAS EN LA SUPERFICIE, QUE SE VEA COCIDA O MÁS OPACA LA ORILLA DEL HOT CAKE.
- 4.- ACOMPAÑAR CON CREMA DE CACAHUATE.

HOT CAKE DE ZANAHORIA



INGREDIENTES	PORCIÓN	CALORÍAS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL
AVENA	3 CDAS.	85	17.2	4		CONTIENE: FÓSFORO, MAGNESIO, HIERRO, MANGANESO Y VITAMINA B1.
ZANAHORIA	125G	55.5	12	1.2	0.3	CONTIENE: FIBRA, FÓSFORO, POTASIO, VITAMINA E, VITAMINA C, B3, B6, B1 Y B2
LECHE DE ALMENDRA	100ML	13.2	2.9	0.4		CONTIENE: VITAMINA D, VITAMINA A, ZINC, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO Y POTASIO.
SALVADO DE TRIGO	1 CDA.	15	2.2	1.6		CONTIENE: CALCIO, POTASIO, VITAMINA A Y VITAMINA C.
HUEVO	1	73		6.3	5.3	APORTA: VITAMINA A, VITAMINA E, RIBOFLAVINA, NIACINA, ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINA B12
CLARAS	3	42		10.5		
SCOOP DE PROTEÍNA	1	101	0.3	25		
TOTAL:		384.7	34.6	49	5.6	
TOTAL POR 1 HOT CAKE:		128.2	11.5	16.3	1.8	

BASADO EN LA PORCIÓN DE LA MEZCLA PARA PREPARAR 3 HOT CAKES.

HOT CAKES DE ESPINACAS



INGREDIENTES:

3 CDAS. DE HARINA
DE AVENA.



½ TAZA DE ESPINACAS
CRUDAS.



100ML DE LECHE DE
ALMENDRA O COCO.



1 CDA. DE SALVADO
DE TRIGO.



1 HUEVO ENTERO.



3 CLARAS.



1 SCOOP DE PROTEÍNA.



PREPARACIÓN:

- 1.- AGREGAR A LA LICUADORA TODOS LOS INGREDIENTES, LICUA HASTA QUE NO QUEDEN GRUMOS.
- 2.- AGREGAR ACEITE DE COCO A LA PARRILLA O SARTÉN Y COLOCAR ¼ DE LA MEZCLA.
- 3.- COCINA DURANTE 2 A 3 MINUTOS POR LADO A FUEGO MEDIO, VOLTEA CUANDO SE VEAN BURBUJAS EN LA SUPERFICIE, QUE SE VEA COCIDA O MÁS OPACA LA ORILLA DEL HOT CAKE.
- 4.- ACOMPAÑAR CON CREMA DE CACAHUATE.

HOT CAKES DE ESPINACAS



INGREDIENTES	PORCIÓN	CALORÍAS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL
AVENA	3 CDAS.	85	17.2	4		CONTIENE: FÓSFORO, MAGNESIO, HIERRO, MANGANESO Y VITAMINA B1.
ESPINACA	1 TAZA	51.2	7.2	3.8	0.8	CONTIENE: FOLATOS, VITAMINA C, VITAMINA A Y VITAMINA E.
LECHE DE ALMENDRA	100ML	13.2	2.9	0.4		CONTIENE: VITAMINA D, VITAMINA A, ZINC, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO Y POTASIO.
SALVADO DE TRIGO	1 CDA.	15	2.2	1.6		CONTIENE: CALCIO, POTASIO, VITAMINA A Y VITAMINA C.
HUEVO	1	73		6.3	5.3	APORTA: VITAMINA A, VITAMINA E, RIBOFLAVINA, NIACINA, ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINA B12
CLARAS	3	42		10.5		
SCOOP DE PROTEÍNA	1	101	0.3	25		
TOTAL:		380.4	29.8	51.6	6.1	
TOTAL POR 1 HOT CAKE:		126.8	9.9	17.2	2	

BASADO EN LA PORCIÓN DE LA MEZCLA PARA PREPARAR 3 HOT CAKES.

HOT CAKES DE MANZANA



INGREDIENTES:

3 CDAS. DE HARINA
DE AVENA.



1 MANZANA CRUDA
EN RODAJAS



100ML DE LECHE DE
ALMENDRA O COCO.



1 CDA. DE SALVADO
DE TRIGO.



1 HUEVO ENTERO.



3 CLARAS.



1 SCOOP DE PROTEÍNA.



PREPARACIÓN:

- 1.- AGREGAR A LA LICUADORA TODOS LOS INGREDIENTES, LICUA HASTA QUE NO QUEDEN GRUMOS.
- 2.- AGREGAR ACEITE DE COCO A LA PARRILLA O SARTÉN Y COLOCAR $\frac{1}{4}$ DE LA MEZCLA.
- 3.- COCINA DURANTE 2 A 3 MINUTOS POR LADO A FUEGO MEDIO, VOLTEA CUANDO SE VEAN BURBUJAS EN LA SUPERFICIE, QUE SE VEA COCIDA O MÁS OPACA LA ORILLA DEL HOT CAKE.
- 4.- ACOMPAÑAR CON CREMA DE CACAHUATE.

HOT CAKES DE MANZANA



INGREDIENTES	PORCIÓN	CALORÍAS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL
AVENA	3 CDAS.	85	17.2	4		CONTIENE: FÓSFORO, MAGNESIO, HIERRO, MANGANESO Y VITAMINA B1.
MANZANA	1	112.8	27.6	0.6		CONTIENE: FIBRA, TANINOS Y FLAVONOIDES, VITAMINA C Y BORO.
LECHE DE ALMENDRA	100ML	13.2	2.9	0.4		CONTIENE: VITAMINA D, VITAMINA A, ZINC, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO Y POTASIO.
SALVADO DE TRIGO	1 CDA.	15	2.2	1.6		CONTIENE: CALCIO, POTASIO, VITAMINA A Y VITAMINA C.
HUEVO	1	73		6.3	5.3	APORTA: VITAMINA A, VITAMINA E, RIBOFLAVINA, NIACINA, ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINA B12
CLARAS	3	42		10.5		
SCOOP DE PROTEÍNA	1	101	0.3	25		
TOTAL:		442	50.2	48.4	5.3	
TOTAL POR 1 HOT CAKE:		147.3	16.7	16.1	1.7	

BASADO EN LA PORCIÓN DE LA MEZCLA PARA PREPARAR 3 HOT CAKES.



HOT CAKES DE AGUACATE



INGREDIENTES:

3 CDAS. DE HARINA DE AVENA.



½ AGUACATE



100ML DE LECHE DE ALMENDRA O COCO.



1 CDA. DE SALVADO DE TRIGO.



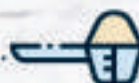
1 HUEVO ENTERO.



3 CLARAS.



1 SCOOP DE PROTEÍNA.



PREPARACIÓN:

- 1.- AGREGAR A LA LICUADORA TODOS LOS INGREDIENTES, LICUA HASTA QUE NO QUEDEN GRUMOS.
- 2.- AGREGAR ACEITE DE COCO A LA PARRILLA O SARTÉN Y COLOCAR ¼ DE LA MEZCLA.
- 3.- COCINA DURANTE 2 A 3 MINUTOS POR LADO A FUEGO MEDIO, VOLTEA CUANDO SE VEAN BURBUJAS EN LA SUPERFICIE, QUE SE VEA COCIDA O MÁS OPACA LA ORILLA DEL HOT CAKE.
- 4.- ACOMPAÑAR CON CREMA DE CACAHUATE.

HOT CAKES DE AGUACATE



INGREDIENTES	PORCIÓN	CALORÍAS	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	INFORMACIÓN NUTRIMENTAL
AVENA	3 CDAS.	85	17.2	4		CONTIENE: FÓSFORO, MAGNESIO, HIERRO, MANGANESO Y VITAMINA B1.
AGUACATE	1/2	179	9	2	15	CONTIENE: ZINC, POTASIO, OMEGA 3, ACIDO FOLICO, Y VITAMINA E.
LECHE DE ALMENDRA	100ML	13.2	2.9	0.4		CONTIENE: VITAMINA D, VITAMINA A, ZINC, CALCIO, HIERRO, MAGNESIO Y POTASIO.
SALVADO DE TRIGO	1 CDA.	15	2.2	1.6		CONTIENE: CALCIO, POTASIO, VITAMINA A Y VITAMINA C.
HUEVO	1	73		6.3	5.3	APORTA: VITAMINA A, VITAMINA E, RIBOFLAVINA, NIACINA, ÁCIDO FÓLICO Y VITAMINA B12
CLARAS	3	42		10.5		
SCOOP DE PROTEÍNA	1	101	0.3	25		
TOTAL:		508.2	31.6	49.8	20.3	
TOTAL POR 1 HOT CAKE:		169.4	10.5	16.6	6.7	

BASADO EN LA PORCIÓN DE LA MEZCLA PARA PREPARAR 3 HOT CAKES.