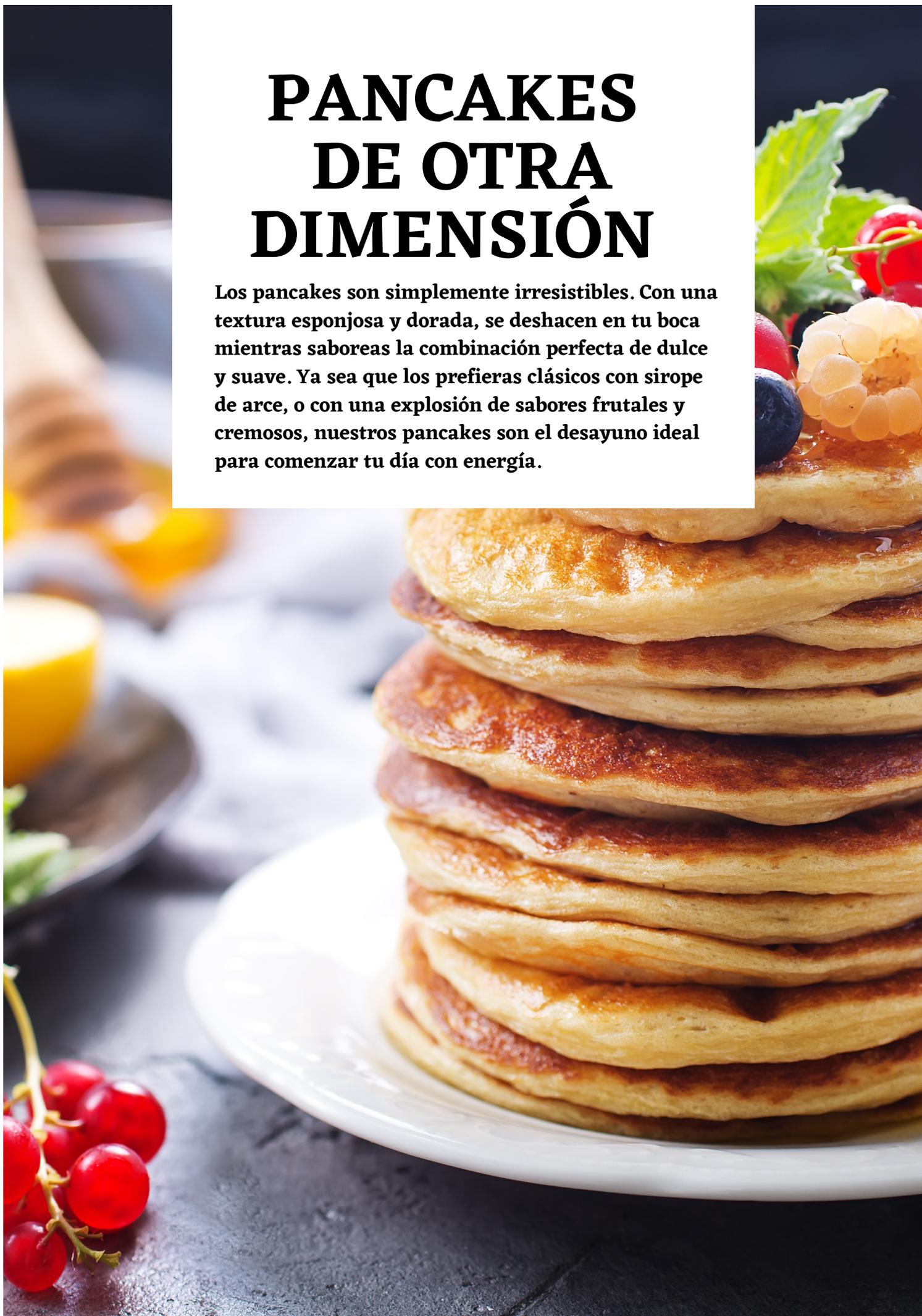


# PANCAKES DE OTRA DIMENSIÓN

Los pancakes son simplemente irresistibles. Con una textura esponjosa y dorada, se deshacen en tu boca mientras saboreas la combinación perfecta de dulce y suave. Ya sea que los prefieras clásicos con sirope de arce, o con una explosión de sabores frutales y cremosos, nuestros pancakes son el desayuno ideal para comenzar tu día con energía.



# PANCAKES DE PROTEÍNA DE CALABAZA AL HORNO

**PROTEÍNA** 10G  
**CARBOHIDRATOS** 31,5 gramos

**CALORÍAS** 244  
**GRASA** 8,5 gramos

**PORCIONES** 8  
**TIEMPO** 25 minutos



## INGREDIENTES

Mezcle:

- 1 cucharada (36 g) de polvo de proteína de vainilla de tu preferencia
- 1 taza (240 g) de leche de almendras sin azúcar
- 1/3 taza (81 g) de puré de calabaza puro envasado
- 2 cucharadas (27 g) de aceite de coco derretido
- 2 cucharadas (15 g) de azúcar morena envasada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de vinagre (sidra blanca o de manzana)
- 1 taza (125 g) de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 grados. Engrase una fuente para hornear de 9x13 pulgadas rociándola bien con aceite en aerosol antiadherente.
2. Mezcle los ingredientes húmedos (leche de almendras, calabaza, aceite de coco, azúcar morena, vainilla y vinagre) en un tazón grande para mezclar.
3. En un tazón más pequeño, mezcle la harina, la proteína en polvo, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y las especias para pastel de calabaza. Mezcle con un tenedor, asegurándose de romper los grumos de proteína en polvo.
4. Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos, revolviendo con un tenedor o una espátula hasta que se mezclen. La masa será espesa y grumosa, no la mezcle demasiado.
5. Vierta la masa en la fuente para hornear preparada. Extienda uniformemente con una espátula en una capa delgada y uniforme.
6. Hornee durante 10-12 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Retire del horno y enfríe sobre una rejilla.
7. Cortar en 8 cuadrados. Disfrute con sus coberturas para panqueques favoritas, como jarabe de arce, mantequilla de nuez o fruta (no incluye macros).

### NOTAS

Guarde los panqueques adicionales en el refrigerador hasta por 5 días o en el congelador hasta por 3 meses. ¡Estos panqueques horneados a base de plantas están llenos de calabaza, especias de canela y todo lo bueno! Esta receta marca la casilla "fácil", solo toma 30 minutos de principio a fin sin necesidad de voltear panqueques. ¡Prepare un lote, cárguelos con sus ingredientes favoritos y el desayuno está servido!

# PANQUEQUES PROTEICOS CON GLASEADO DE CREMA DE COCO



**PROTEÍNA**  
26.5G

**CARBOHIDRATOS**  
31.5 gramos

**CALORÍAS**  
836

**GRASA**  
68.5 gramos

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de copos de avena a la antigua
- 1/2 taza de leche de avena
- 1 cucharada aceite de coco derretido, y más para cocinar
- 1 huevo grande
- 1 cucharada extracto de vainilla
- 1/3 taza de harina de almendras
- 1 cucharada ISO 100 de tu preferencia
- 1 cucharadita Levadura en polvo
- 1/2 cucharaditas sal marina

**PORCIONES**

 2

**TIEMPO**

 30 minutos

### Crema de coco

- 2 latas ( 13,5 onzas) de leche de coco entera, refrigerada durante la noche
- 2 1/2 cucharadas. jarabe de arce sin azúcar o edulcorante de elección (opcional)
- 1 cucharada extracto puro de vainilla
- pizca de sal marina

### Guarnición

- Polvo de cacao
- Rodajas de plátano

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 grados. Engrase una fuente para hornear de 9x13 pulgadas rociándola bien con aceite en aerosol antiadherente.
2. Mezcle los ingredientes húmedos (leche de almendras, calabaza, aceite de coco, azúcar morena, vainilla y vinagre) en un tazón grande para mezclar.
3. En un tazón más pequeño, mezcle la harina, la proteína en polvo, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y las especias para pastel de calabaza. Mezcle con un tenedor, asegurándose de romper los grumos de proteína en polvo.
4. Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos, revolviendo con un tenedor o una espátula hasta que se mezclen. La masa será espesa y grumosa, no la mezcle demasiado.
5. Vierta la masa en la fuente para hornear preparada. Extienda uniformemente con una espátula en una capa delgada y uniforme.
6. Hornee durante 10-12 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Retire del horno y enfríe sobre una rejilla.
7. Cortar en 8 cuadrados. Disfrute con sus coberturas para panqueques favoritas, como jarabe de arce, mantequilla de nuez o fruta (no incluye macros).

# PANQUEQUES DE PROTEÍNA DE GALLETAS Y CREMA



**PROTEÍNA**  
33 G

**CARBOHIDRATOS**  
12 g

**CALORÍAS**  
207

**GRASA**  
1,5 g

## INGREDIENTES

### Panqueques

- 2 claras de huevo
- 2 cucharadas yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharada de galletas y crema ISO 100
- 4 cucharadas harina de avena
- 1/4 cucharaditas Levadura en polvo

### Crema

- 1 cucharada de galletas y crema ISO 100
- 2 cucharadas yogur griego natural sin grasa
- 2 cucharadas leche de almendras sin azúcar
- Estevia, al gusto
- Migas de galleta para cubrir, opcional

**PORCIONES**

 2

**TIEMPO**

 20 minutos

## PREPARACIÓN

1. Batir todos los ingredientes de los panqueques juntos.
2. Vierta la masa para crear 4 panqueques a fuego medio en una sartén.
3. Bate todos los ingredientes del glaseado hasta que quede suave y cremoso.
4. Rocíe glaseado sobre panqueques calientes y sumérjase.