Roche Diabetes | Roche

REPOSTERÍA

Panqueques Integrales de Cacao con Frutillas

8 porciones | Nivel: Medio | 45 minutos

Ingredientes

- Cucharadas soperas rasas de mermelada de frutilla sin azúcar
- 1 taza de harina integral
- 1 ½ taza de leche descremada
- 16 frutillas para rellenar y decorar
- 1 unidad de huevo
- ½ taza de cacao amargo (sin azúcar)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita (de té) de aceite de canola

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	**169**
Proteínas (g)	**7,2**
Lípidos (g)	**3,2**
Colesterol (mg)	**26,6**
Hidratos de Carbono (g)	**28,6**
Sodio (mg)	**82,3**
Índice Glicémico (IG)	**Medio**

Preparación

- Mezclar en un bol la leche descremada y el huevo.
- De a poco se va agrandando la harina, a través de un colador, para que no se formen grumos.
- Se agrega el cacao (también a través de un colador).
- Se pone aceite en la sartén, se puede hacer con una servilleta para no poner exceso de aceite.
- Luego se pone la masa del panqueque con un cucharón en la sartén.
- Cuando la masa comienza a cocinarse por arriba se da vuelta el panqueque.
- Para el relleno se utiliza mermelada de frutilla y dos frutillas (una para el relleno y otra para decorar).

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).
Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.

RSA.26.02.2021_78