Panquecito de chocolate en microondas

Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
15 min.	3	Postres	Fácil

.

Ingredientes

33.5 ml de Claras de Huevo San Juan

2 cdas. de cocoa

4 cdas. de avena

1/2 cda de salvado o linaza molida (opcional)

2 cdas. de miel o endulzante al gusto

5 cdas. de leche (baja en grasa)

2 g de canela en polvo

150 g de ganache para decorar

30 ml de crema para decorar

Preparación

1. En una licuadora colocar la avena, la cocoa, el salvado, el sustituto de azúcar, el Huevo San Juan Light, la leche y canela.

2. Licuar todo perfectamente y colocar la preparación en una taza o refractario al gusto.

3. Colocar en el horno de microondas por dos minutos o hasta que esté cocido. (Para saber si esta cocido puede introducir al pan un palillo y si sale limpio, está listo)

4. Fundir el ganache y bañar el pan sin desmoldar, decora con la crema antes que se cuaje el ganache para darle forma de telaraña con apoyo de un palillo.

Recomendaciones:

En caso de no estar cocido el pan volver a meterlo al microondas por tiempos pequeños como medio minuto más esto puede pasar por la potencia de cada horno.