Hot Cakes Light

Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
20 min.	4	Cenas	Fácil

.

Ingredientes

1 1/2 tazas de harina integral o de avena

3 1/4 cucharaditas de polvo para hornear

3 gr o cdita de sal

5 gr o cda de endulzante al gusto

1 1/4 tzas leche light

50 gr claras de huevo San Juan

2 cdas mantequilla light derretida

Preparación

Cernir la harina y polvo para hornear en un bol grande

Incorporar la sal y el endulzante. Hacer un pozo en el centro y agrega la leche, claras de huevo San Juan y la mantequilla fundida.

Mezcla hasta tener una consistencia homogénea.

Calienta a fuego medio-alto un comal o sarten ligeramente engrasado con aceite. Usa aproximadamente 125 ml. por cada Hot Cake y coloca en el comal caliente o sarten. Cocinar por ambos lados y sirve caliente. Acompañarlos mermeladas light y frutas rojas como zarzamoras y frambuesas.