Receta para TORTITAS DE PROTEÍNA

EQUIPO NECESSARIO licuadora, tazas medidoras, tazón, cuchara mezcladora, estufa, sartén, espátula

PROCIONES 2

COSTO ESTIMADO $2.00

COSTO POR RACIÓN $1.00

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 taza de queso cottage
- 1 taza de avena
- 2 cucharaditas de canela (opcional)
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)
- Cocinar aceite en grasa pan (preferiblemente aceite de coco)
- Coberturas Opcionales: mantequilla, sirope de arce, mantequilla de maní, nueces/semillas, bayas o algomás que tú gustaría!

PREPARACIÓN

- Combine los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
- Deje reposar la mezcla para que se espese mientras calienta una sartén engrasada con aceite de cocina a temperatura media.
- Una vez que se dispare, vierta mezcle en la cacerola en grupos de 1/4 taza. [Consejo: lo harás sepan que el panis está listo para cocinar cuando pasas un gota de agua sobre ella y la sartén chisporrotea]
- Cocine los panqueques hasta que los bordes estén secos y se hinchen un poco, luego voltee.
- Cubra con su favorito superando las arenas y disfrútelo!.

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu

Receta para

TORTITAS DE PROTEÍNA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Protein Pancakes

Nutrition Facts

Serving Size: 0.5 x full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	518.6 kcal	26 %
Total Fat	24.6 g	38 %
Saturated Fat	8.4 g	42 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	574.5 mg	192 %
Sodium	488.9 mg	20 %
Total Carbohydrate	34.5 g	11 %
Dietary Fiber	5.5 g	22 %
Sugars	5.4 g	
Protein	38.3 g	77 %

Vitamin A	15 % • Vitamin C	0 %
Calcium	18 % • Iron	21 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Tanto el requesón como los huevos.
contienen todos los elementos esenciales del cuerpo aminoácidos.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Este delicioso, rico en proteínas
el desayuno comienza el día en el
pie derecho estabilizando la sangre
niveles de glucosa. Los niveles estables de glucosa mejoran
energía, concentración y
estado de ánimo durante todo el día.





Referencias:
Receta proporcionada por Gabrielle La Chapelle
Receta traducida por Maya Lechowick

Maryland University of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.
Laurel, MD 20723
410-888-9048 I outreach@muih.edu
www.muih.edu