



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

HOT CAKES DE CHOCOLATE Y ARÁNDANOS

6 porciones

INGREDIENTES

- 1 huevo batido
- 150ml de yogurt natural descremado
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina de trigo (puede ser integral)
- 2 cucharadas de cocoa en polvo
- 150ml de leche descremada
- $\frac{1}{2}$ cucharada de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- $\frac{1}{3}$ de taza de arándanos
- 2 cucharadas de azúcar

Para decorar:

- $\frac{1}{2}$ pieza de mango en rebanadas
- $\frac{1}{2}$ taza de fresas en rebanadas
- Hojas de menta

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los ingredientes hasta que no haya grumos.
2. Cocinar pequeñas porciones en un sartén con un disparo de aceite en aerosol.
3. Servir dos porciones por persona decorada con las frutas.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	106
Proteínas (g)	4
Hidratos de Carbono (g)	20
Fibra (g)	1
Lípidos (g)	0.3
Colesterol (mg)	32