



PANQUEQUES VEGANOS

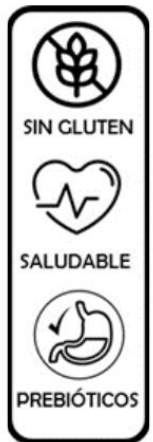
Con harina de plátano

INGREDIENTES:

- 2 cdas de chía
- 6 cdas de agua
- 1 taza de harina de Plátano
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 ¼ taza de agua o bebida de almendras
- 1 cdas de vainilla clara
- 2 cdas de aceite
- 3 cdas de miel o 1 cda Stevia
- 3 onzas de almendras picadas para decorar



RINDE
7
PORCIONES



PREPARACION:

1. En un tazón pequeño colocar las 6 cucharadas de agua y 2 cucharadas de chía, mover constantemente con una chara y esperar 10 minutos hasta que se forme un gel.
2. En un tazón grande colocar todos los ingredientes líquidos, poco a poco ir incorporando ingredientes secos, mezclar con una paleta.
3. Luego mezclar todos los ingredientes con ayuda de una batidora eléctrica o batidor manual.
4. Precalentar la sartén, agregar aceite en spray y cocinar los panqueques 3 minutos de cada lado. Si te sobran panqueques los puedes guardar en la refrigeradora o congelar. ¡Antes de volver a servirlos poner a tostar, quedan muy ricos!



AHORA COCINAR ES + FÁCIL CON FERVA FOODS