

Panqué de Plátano

- 1/4 taza harina de coco (avena, amaranto, quinoa almendras)
- 1 huevo
- 2 claras
- 1 plátano
- 1 pizca de canela
- Stevia
- 1/4 taza de leche de almendras

(Se le puede agregar un scoop de proteína, habría que hecharle un poco más de leche)

TOPPING OPCIONAL

- Amaranto arriba de la mezcla en el recipiente antes de calentarla.
- Nueces de la India (topping después de hornear)
- Chispas de cacao (topping después de hornear)

Preparación

Licuar todo y calentar 3-5 minutos en el microondas.