

Desayuno: Panqueques de Arándanos con Caramelo y Manteca de Coco

holaveggie



- 🕒 15 minutos
- 📖 Fácil
- 👶 Kids Friendly
- 👉 ¡Necesitas solo una sartén!

Despertarte y hacerte estos panqueques esponjosos y deliciosos es un gustito que nos merecemos dar. A los clásicos panqueques le sumamos ralladura de limón, arándanos y caramelo. Y como si todo esto fuera poco, cubrimos con manteca de coco única, una delicia que muy poco conocen pero que una vez que la probas necesitas incorporarla en tu vida. En 15 minutos, felicidad asegurada.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



salsa de caramelo
80
gr



limón
1
un



arándanos
1
un



manteca de coco
2
cda



harina
2
tazas



polvo de hornear
2
cdas



leche vegetal
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite neutro
- ✓ Azúcar 2 (4) cdas

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl

Nutrición por porción: Calorías 540 kcal, Grasas 20 g, Carbohidratos 77 g, Proteínas 11 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Desayuno: Panqueques de Arándanos con Caramelo y Manteca de Coco



1 – HACÉ LA MASA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
 - Asegurate de que la **manteca de coco** esté en la heladera hasta el momento de servir, ya que con el frío se endurece y con el calor se derrite.
 - Agregá la **harina**, el **polvo de hornear**, 2(4) cucharadas de **azúcar**, 2 ¼ (4,5) tazas de **leche vegetal**, ¼ (½) de taza* de aceite vegetal y ¼ (½) de cucharadita de sal en un bowl grande y batí.
 - Rallá el **limón** y agregá la **cáscara del limón** al bowl junto con **la mitad de los arándanos** y mezclá suavemente para combinar.
- * La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.



Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LOS PANQUEQUES

- Calentá 1 (2) cucharadita de aceite vegetal en una sartén (antiadherente, si tenés) grande a fuego medio. Agregá ¼ (½) de **taza de masa** a la sartén. Cociná hasta que la **masa** comience a burbujear, de 2 a 3 minutos. Volteá el **panqueque** (si no se despega solo es porque aun le falta un poquito más de cocción) y cociná 2 minutos más, o hasta que esté bien cocido. Repetí con la **masa restante**. Tendrías que obtener alrededor de 15 (30) panqueques pequeños.


ProTip: es clave que tu sartén esté bien caliente antes de echar la masa, si el primero no te sale bien, no te preocupes, es normal, ¡el resto van a salir mejor!



3 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Serví los panqueques en torres, agregá **manteca de coco** por encima, los **arándanos restantes** y esparcí **caramelo** por encima, ¡y a comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

