

# Panqueques de Canela

## con Nueces Confitadas y Glaseado de Limón



holaveggie

🕒 40 minutos

📊 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

👶 Kids friendly

Juntamos todos los sabores pegajosos de los rolls de canela en panqueques esponjosos y sin complicaciones. Cubrimos estos pasteles de canela con un suave glaseado de queso crema y nueces crujientes confitadas. ¡Es una forma dulce de empezar el día! (2p sirve 4; 4p sirve 8)

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

### Ingredientes en la caja



nueces  
60  
gr



azúcar mascabo  
60  
gr



harina leudante  
2  
taza



limón  
1  
un



leche vegetal  
1  
un



canela  
1  
cdita



azúcar impalpable  
70  
gr



caramelo  
60  
gr

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite Vegetal

### Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl x 2

Nutrición por porción: Calorías 510kcal, Grasas 9g, Carbohidratos 75 g, Proteínas 21 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. 🌱

# Panqueques de Canela

## con Nueces Confitadas y Glaseado de Limón

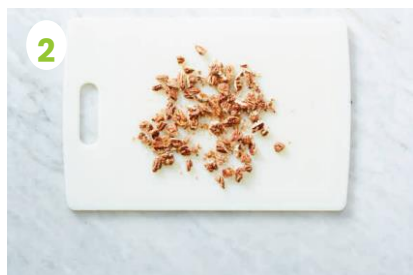


### 1 – PREPARÁ LAS NUECES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 175°C.
- En un bowl pequeño, combiná las **nueces, 3 (6) cucharadas de azúcar mascabo, 1 (2) cucharadita de agua y una pizca de sal**; revolvé para cubrir las **nueces**.

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 LAS NUECES CONFITADAS

- Extendé las **nueces** en una sola capa en una bandeja forrada con papel manteca o levemente aceitada. Horneá en la rejilla central del horno hasta que estén crujientes, revolviéndolas a la mitad del proceso, de 10 a 15 minutos (observá de cerca ya que cada horno es diferente). Dejá enfriar por completo, luego picá en pedazos grandes, si lo deseás.



### 3 – PREPARÁ LA MEZCLA

- En un bowl mediano, mezclá la **harina leudante, el azúcar mascabo restante, 2 ¼ (4 ½) taza\* de leche vegetal, la canela, ¼ (½) de taza\* de aceite vegetal y ¼ (½) de cucharadita de sal**. Batí hasta que se combinen (está bien si hay un poco de grumos). *Si la mezcla está demasiado espesa agregale más leche vegetal de a poco.*

\* La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.



### 4 – COCINÁ LOS PANQUEQUES

- Agregá un chorrito de aceite una sartén grande a fuego medio bajo. Verté **¼ de taza de la mezcla** en la sartén. Cociná hasta que los bordes estén secos y se formen burbujas en la parte superior (reducí el fuego si se dora demasiado rápido), de 2 a 3 minutos. Volteá los **panqueques**; cociná de 1 a 2 minutos más. Transferí a un plato. Repetí con la **mezcla restante**; agregá aceite según sea necesario.



### 5 – PREPARÁ EL GLASEADO

- En un bowl combiná el **azúcar impalpable** con 4 (8) cucharadas de **jugo de limón**; batí hasta que quede suave y el **azúcar** se disuelva. Si el **glaseado** está muy espeso agregale 1 cucharadita de limón o agua caliente a la vez hasta que caiga del batidor en tiras gruesas. Podés también agregarle **ralladura de limón** (en ese caso, rallá el limón antes de exprimirlo).



### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Una vez que los **panqueques** estén cocidos, volvé a batir el **glaseado** hasta que quede suave, agregando 1 o 2 cucharaditas adicionales de agua caliente para diluir, si es necesario.
- Colocá los **panqueques** en platos y esparcí el **glaseado** y el **caramelo** por encima. Cubrí con las **nueces confitadas** y ¡a disfrutaaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

