

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 calentarlo.
- 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.