

# Pancakes de Zanahoria con Proteína

- 1/4 taza de proteína de vainilla o sin sabor.
  - 1/2 taza de yogurt griego bajo en grasa (o yogurt de vainilla)
  - 1/2 tsp canela
  - Pizca de jengibre
  - Pizca de nuez moscada
  - Pizca de Sal
  - 1/2 tsp polvo para hornear
  - 2 Claras de Huevo
  - 1 taza Avena (gluten free si prefieres)
  - 1/2 taza de agua
  - 2-4 sobres de stevia (o endulzante de tu gusto)
  - 1/2 taza de zanahorias cortadas finamente (para licuarlas con la masa)
  - 1/4 taza de zanahorias ralladas (para mezclarlas con la masa)
  - 2 tbs nueces cortadas
  - 2 tbs Pasas doradas (opcional)
- TOPPING OPCIONAL
- 1/2 taza de queso crema light (suavizar en el micro por 30 seg.)
  - 1/4 taza de miel de maple sugar free
  - Pizca de Canela
  - Pizca de Stevia (si hace falta al probarlo)

## Preparación

---

Poner todos los ingredientes en la licuadora (excepto el 1/4 de taza de zanahorias ralladas y las Pasas Doradas), y licúa hasta integrar los ingredientes. Después revolver la masa con las zanahorias ralladas y las pasas doradas.

Calienta un sartén con spray para cocinar a fuego medio. Cucharea 1/4 de taza de la mezcla por pancake. Voltea el pancake cuando la parte superior se llene de burbujas y los bordes se vean dorados.

Para hacer el topping mezcla el queso crema suavizado, la miel maple, canela y stevia en un bowl hasta que se unan los ingredientes. Agregalo sobre los pancakes cuando estén calientes y listos.