

# Panqueques de Almendras

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	2	350g

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de harina de almendras (60g)
- 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar (120g)
- 2 huevos grandes frescos
- 1/4 taza de agua (60ml)
- 1/4 cucharadita de aceite de coco (opcional)
- 5 fresas frescas para decorar
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharadita de canela en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- Mantequilla o aceite de coco para engrasar la sartén

## PREPARACIÓN

PASO 1: Preparar los ingredientes

- Mide todos los ingredientes con precisión
- Lava y corta las fresas en rodajas
- Prepara una sartén antiadherente de tamaño mediano

#### PASO 2: Mezclar ingredientes secos

- En un tazón grande, combina la harina de almendras y la sal
- Si usas canela, agrégala en este paso
- Mezcla bien con un tenedor para distribuir uniformemente

#### PASO 3: Agregar ingredientes húmedos

- Añade el puré de manzana sin azúcar
- Rompe los huevos y agrégalos
- Vierte el agua gradualmente
- Si usas vainilla, agrégala ahora

#### PASO 4: Mezclar la masa

- Con un tenedor, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea
- La consistencia debe ser espesa pero vertible
- No mezcles en exceso para mantener la textura

#### PASO 5: Calentar la sartén

- Calienta la sartén a fuego medio-bajo
- Engrasa ligeramente con mantequilla o aceite de coco
- Espera hasta que esté caliente pero no humeando

#### PASO 6: Cocinar los panqueques

- Vierte aproximadamente 1/4 taza de masa por panqueque
- Extiende ligeramente con el dorso de la cuchara si es necesario
- Cocina hasta que se formen burbujas en la superficie (2-3 minutos)

#### PASO 7: Voltear y terminar

- Con una espátula, voltea cuidadosamente el panqueque
- Cocina por otros 2 minutos hasta que esté dorado
- Repite el proceso con el resto de la masa

#### PASO 8: Servir

- Apila los panqueques en un plato
- Decora con las fresas en rodajas
- Sirve inmediatamente mientras estén calientes

#### CONSEJOS:

- Mantén el fuego a temperatura media para evitar que se quemen
- Engrasa la sartén entre cada panqueque si es necesario
- Los panqueques están listos cuando se despegan fácilmente de la sartén

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sugerencias de acompañamiento:

- Fresas frescas en rodajas
- Arándanos frescos
- Plátano en rodajas
- Miel orgánica (en pequeñas cantidades)
- Yogur griego natural
- Mantequilla de almendras
- Semillas de chía espolvoreadas

Variaciones:

- Agregar 1 cucharada de semillas de chía a la masa
- Incluir 1/4 taza de arándanos en la masa
- Usar puré de plátano en lugar de manzana
- Agregar 1 cucharada de proteína en polvo
- Incluir 1 cucharada de semillas de linaza molidas
- Servir con mantequilla de nueces casera

=== BENEFICIOS NUTRICIONALES PARA LA SALUD ===

? HARINA DE ALMENDRAS:

- Proteínas vegetales de alta calidad (6g por porción)
- Grasas monoinsaturadas saludables (omega-9)
- Vitamina E (antioxidante que protege las células)
- Magnesio (salud muscular y nerviosa)
- Calcio (fortalece huesos y dientes)
- Fibra dietética (salud digestiva)
- Manganeso (metabolismo energético)
- Bajo índice glucémico (control del azúcar en sangre)

? PURÉ DE MANZANA:

- Fibra soluble (pectina) que regula el colesterol
- Antioxidantes naturales (quercetina)
- Vitamina C (sistema inmunológico)
- Potasio (regulación de presión arterial)
- Bajo en calorías y sin azúcares añadidos
- Prebióticos naturales (alimentan bacterias intestinales)
- Propiedades antiinflamatorias

? HUEVOS:

- Proteínas completas de alta calidad (12g por receta)
- Vitamina D (salud ósea y sistema inmunológico)
- Colina (desarrollo cerebral y función cognitiva)

- Luteína y zeaxantina (protección ocular)
- Vitaminas B12 y B6 (energía y metabolismo)
- Selenio (antioxidante y función tiroidea)

#### ? FRESAS:

- Vitamina C (más que las naranjas)
- Antioxidantes (antocianinas)
- Fibra dietética (salud digestiva)
- Folato (salud cardiovascular)
- Manganeso (metabolismo energético)
- Propiedades antiinflamatorias
- Bajo índice glucémico

#### ? ACEITE DE COCO (opcional):

- Ácidos grasos de cadena media (MCT)
- Propiedades antibacterianas
- Energía de rápida absorción
- Estabilidad térmica (ideal para cocinar)
- Apoyo al sistema inmunológico

#### ? BENEFICIOS COMBINADOS PARA LA SALUD:

- Control del apetito por 4-6 horas
- Estabilización del azúcar en sangre
- Mejora de la salud cardiovascular
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Protección contra enfermedades crónicas
- Mejora de la salud digestiva
- Reducción de inflamación sistémica
- Apoyo a la salud ocular
- Mejora de la función cognitiva
- Fortalecimiento de huesos y dientes
- Mejora del metabolismo energético
- Protección contra radicales libres
- Apoyo a la salud intestinal
- Control del colesterol
- Mejora de la salud muscular

#### ? IDEAL PARA:

- Personas con diabetes (bajo índice glucémico)
- Dietas cetogénicas y bajas en carbohidratos
- Personas con intolerancia al gluten
- Deportistas (proteínas y energía sostenida)
- Personas que buscan control de peso
- Dietas antiinflamatorias

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>

