

Panqueques De Moca Y Lino

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	120g

INGREDIENTES

- 3 tazas de mezcla para panqueques Paleo (solo ingredientes secos)
- 2 cucharaditas de cacao en polvo
- ½ cucharadita de café instantáneo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 huevos de lino no lácteos (3 cucharadas de semillas de lino molidas + 9 cucharadas de agua)
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de aceite de coco

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, combine la mezcla para panqueques Paleo, el cacao en polvo y el café instantáneo.
2. En un recipiente aparte, mezcle la vainilla, los huevos de lino y ½ taza de agua. Dejar reposar 5 minutos para que los huevos de lino emulsionen.

3. Para hacer la masa, combine la mezcla líquida con la seca. Agregue más agua para diluir hasta obtener una consistencia similar a la de la masa para panqueques.

4. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Usando un cucharón pequeño, deje caer 2 cucharones de masa en la sartén, manteniéndolos separados. Cocine de 3 a 4 minutos, o hasta que los bordes comiencen a secarse y la superficie de los panqueques comienzan a burbujear. Voltee y cocine de 3 a 4 minutos por el otro lado.

5. Repita el proceso con la masa restante. Retirar del fuego y servir caliente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Beneficios para la Tiroides:****

- Semillas de lino: ricas en selenio, mineral esencial para la función tiroidea
- Cacao: fuente de zinc que ayuda en la conversión de hormonas tiroideas
- Mezcla paleo: libre de gluten que puede interferir con la absorción de medicamentos
- Omega-3: apoyo a la función tiroidea y reducción de la inflamación
- Proteína vegetal de calidad para el equilibrio hormonal

****Consejos de Cocina:****

- Prepare los huevos de lino con anticipación y bátalos antes de usarlos
- La temperatura correcta de la sartén es clave - pruebe con una gota de agua, debe **'bailar'**;
- Use una espátula ancha para voltear los panqueques
- Mantenga los panqueques calientes en el horno a baja temperatura mientras termina de cocinar

****Consejo de variación:****

- Pruebe con extracto de almendras en lugar de vainilla (aunque la receta ya no será apta para EP)
- Use coco rallado sin azúcar en lugar de café instantáneo para agregar más textura
- Agregue canela para más sabor y beneficios antiinflamatorios
- Experimente con diferentes tipos de cacao para variar el sabor

****Beneficios Nutricionales:****

- Alto contenido en fibra para digestión saludable
- Proteína vegetal completa
- Antioxidantes del cacao
- Ácidos grasos esenciales
- Minerales importantes para la tiroides

****Cuándo Consumir:****

- Desayuno nutritivo
- Brunch del fin de semana
- Merienda sustanciosa
- Pre-entrenamiento

- Cena ligera

****Consideraciones para Tiroides:****

- Consumir al menos 1 hora antes o después de la medicación tiroidea
- La fibra ayuda a regular los niveles hormonales
- Los antioxidantes apoyan la función tiroidea
- El selenio es crucial para la conversión de T4 a T3
- Las grasas saludables mejoran la absorción de vitaminas

****Almacenamiento:****

- Refrigerar hasta 3 días
- Congelar hasta 1 mes
- Recalentar en sartén o tostadora
- Separar con papel encerado
- No recalentar más de una vez

****Beneficios Adicionales:****

- Sin gluten - apto para celíacos
- Vegano - apto para dietas basadas en plantas
- Rico en fibra para saciedad
- Bajo índice glucémico
- Fuente de energía sostenida

****Sugerencias de Acompañamiento:****

- Frutas frescas de temporada
- Compota de manzana sin azúcar
- Mantequilla de almendras
- Sirope de arce puro (moderación)
- Crema de coco batida

****Precauciones:****

- Moderar el consumo de café si es sensible
- Ajustar la cantidad de líquido según la consistencia deseada
- Vigilar el tiempo de cocción para evitar que se sequen
- Usar utensilios antiadherentes
- Mantener temperatura media para cocción uniforme

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>