

Recetas: Come para frenar el Calentamiento Global

Estarás ayudando, no sólo al planeta, sino también a tu salud.

Receta de Pancakes (Crepes)

Ingredientes:

1 ½ T harina integral

1 cda polvo de hornear

½ cda polvo de soda

½ sal de mar

2 cdas. Aceite de girasol o coco (o cualquier aceite vegetal de alto punto de humeo)

1 huevo grande

1 taza de leche de almendras

1 cda. miel o azúcar de dátiles o turbinada

Adicionales (Opcional): 1 guineo majado, ¼ taza pasas, moras, chocolate chpis u otro a gusto.

Jarabe de arce (maple syrup) o miel

Mezcle todos los ingredientes secos.

Mezcle aparte todos los otros ingredientes (excepto los adicionales)

Mezcle ambos en forma de doblar

Caliente sartén con un poco de aceite,

cuando esté caliente el aceite vierta la mezcla y cocine aproximadamente 2 minutos por cada lado. [Si los tapa se hacen más rápido. No los tape luego de que los invirtió, solamente en el primer lado hasta que le salgan burbujas.] Cuando lo invierta, eche más aceite antes de poner por el otro lado.



Dra. Sandra Cruz-Pol
Profesora

Sirva con miel o jarabe de arce. ¡Buen provecho!