



Receta fácil y rápida sin azúcar

## Descripción



## Panqueques De Chocolate Saludables

Si quieres darte un capricho dulce, pero quieres cuidar tu figura, te proponemos una receta de tortitas de chocolate saludables y saludables, porque no contienen azúcar. Además, esta receta, que puedes disfrutar sin remordimientos, no lleva más de diez minutos prepararla.

## Ingredientes

- 1 taza de avena
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche descremada o vegetal
- 1 cucharada de miel o sirope de agave
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Aceite de coco o aceite en aerosol para engrasar la sartén



## ¿Cómo hacer panqueques en casa? Prueba esta receta

### Preparación de la tarta de chocolate

1. En un tazón, mezcle la harina de avena, el cacao en polvo, la levadura y la sal.
2. En otro bol, rompe el huevo y añade la leche, la miel o sirope de agave y el extracto de vainilla. Mezclar bien.
3. Agregue la mezcla líquida a la mezcla de harina y revuelva hasta que se forme una masa suave.
4. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio-alto y engrase con aceite de coco o aceite en aerosol.
- 5.

Vierta 1/4 taza de la masa en la sartén caliente y cocine 2-3 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

6. Repite el proceso con el resto de la masa.
7. Sirve las tortitas de chocolate con tu almíbar favorito, fruta fresca o yogur natural.

¡Disfruta de tus deliciosas y saludables tortitas de chocolate! También puedes intentar hacer panqueques sin huevos.

**Fecha de creación**

mayo 2023