



FORTIFICADA
CON VITAMINAS
Y MINERALES

DESCUBRE DELICIOSAS RECETAS

que puedes preparar con los nuevos

HOT CAKES INSTANTÁNEOS CON PROTEÍNA

Sólo agrega
leche



Hot cakes sabor pastel de zanahoria

🕒 30 minutos

👥 4 Porciones

★★★☆☆ Intermedio



Ingredientes

2/3 taza de Harina para Hot Cakes Pronto® con proteína

1/2 taza de leche

3/4 taza de zanahoria rallada

1/4 taza de nuez troceada

Para servir:

1 taza de yogurt natural

1 cucharadita de vainilla

Canela en polvo

Preparación

1

Preparar la mezcla para Harina para Hot Cakes Pronto® con proteína, siguiendo las indicaciones del empaque.

2

Añadir a la mezcla zanahoria rallada y nuez.

3

Cocinar los hot cakes con un poco de mantequilla, 2 minutos por lado o hasta que esté cocido.

4

Servir con yogurt natural, previamente mezclado con vainilla y espolvorear canela.



Hot cakes con cheesecake

🕒 30 minutos

👥 4 Porciones

★★★☆☆ Intermedio



Ingredientes

2/3 taza de Harina para Hot Cakes Pronto® con proteína

1/2 taza de leche

1/2 taza de queso cottage

1 clara de huevo

1 Cucharadita de Maple Pronto®
o 1 sobre de Svetia®

Para servir:

Frutos rojos

Preparación

1

Preparar la mezcla para Harina para Hot Cakes Pronto® con proteína, siguiendo las indicaciones del empaque.

2

Aparte, mezclar queso cottage con clara de huevo y vainilla. Reservar.

3

Colocar en el sartén, previamente engrasado, un poco de mezcla para hot cake y esparcir la masa hacia las orillas; de forma que el centro quede un poco más delgado.

4

Colocar en el centro una cucharada de la mezcla de queso cottage y cubrir con un poco más de masa de hot cake.

5

Cocinar tapado por dos minutos o hasta que la superficie tenga burbujas y voltear.

6

Servir con frutos rojo al gusto.



Bites de hot cake con almendras y arándanos

🕒 30 minutos

👥 12 Porciones

★ ★ ★ Dificil



Ingredientes

2/3 taza de Harina para Hot Cakes Pronto® con proteína

1/2 taza de leche

1 taza de almendras fileteadas

1/2 taza de arándanos

1/2 cucharadita de canela

Preparación

1

Preparar la mezcla para Harina para Hot Cakes Pronto® con proteína, siguiendo las indicaciones del empaque.

2

Tostar ligeramente las almendras en un sartén, removiendo constantemente hasta que estén doradas.

3

Añadir a la mezcla de hot cakes las almendras, arándanos picados y canela.

4

Mezclar hasta incorporar y cocinar pequeñas cucharadas de masa en un sartén con poca grasa, un minuto por lado hasta que se doren; o colocarla en capacillos pequeños para hornearlos a 180°C hasta que estén dorados.



Tip culinario:

Son un excelente snack para tener a la mano como colación.

Hot cakes con mermelada de fresa y chocolate

🕒 45 minutos

👥 6 Porciones

★☆☆ Fácil



Ingredientes

2/3 taza de Harina para Hot Cakes Pronto® con proteína

1/2 taza de leche

1/2 taza de yogurt natural

1/3 taza de chocolate amargo

Mermelada de fresa:

1 taza de fresas

1 cucharada de chía

1 sobre de Svetia® o una cucharada de Maple Pronto®

Granillo de chocolate para decorar

Preparación

1

Preparar la mezcla para Harina para Hot Cakes Pronto® con proteína, siguiendo las indicaciones del empaque.

2

Cocinar en un sartén hot cakes pequeños, cocinándolos 2 minutos por lado o hasta que estén dorados.

3

Aparte, cocinar en un sartén u olla pequeña a fuego medio las fresas, Svetia® o Maple Pronto® y chía.

4

Aplastar con una pala o tenedor hasta lograr trozos pequeños de fruta y una consistencia espesa. Reservar.

5

Derretir el chocolate en el microondas, en intervalos de 30 segundos hasta que esté líquido. Reservar.

6

Cubrir los hot cakes con un poco de yogurt, mermelada y un poco de chocolate.

7

Decorar con granillo de chocolate.



Tip culinario:

Pueden mantenerse hasta un mes en el congelador, guardadas en bolsas de plástico resellables.

Hot cakes verdes

🕒 25 minutos

👥 3 Porciones

★★★ Intermedio



Ingredientes

2/3 taza de Harina para Hot Cakes Pronto® con proteína

1/2 taza de leche

1/2 taza de espinacas

1/4 calabacita

Opcional:

1/2 cucharadita de alga espirulina o matcha

Para servir:

Fruta al gusto

Preparación

1

Licuar la leche con las verduras hasta tener un puré sin grumos.

2

Añadir el puré a la harina para hot cakes.

3

Cocinar a fuego medio, tapados, 3 minutos por lado o hasta que estén dorados.



Tip culinario:

Puedes usar espinacas congeladas y agregar linaza para más textura.

Volcán de chocolate

🕒 15 minutos

👥 3 Porciones

★★★☆☆ Intermedio



Ingredientes

2/3 taza de Harina para Hot Cakes Pronto® sabor chocolate con proteína

1/3 taza de leche

2 cucharadas de mantequilla derretida

3 trufas de chocolate

Mantequilla y cocoa para engrasar

Preparación

1

Mezclar harina para hot cakes, leche y mantequilla derretida hasta combinar.

2

Engrasar moldes o flaneras individuales con un poco de mantequilla y después esparcir un poco de cocoa sobre toda la superficie.

3

Llenar el molde a 2/3 partes de su capacidad con la mezcla para hot cakes.

4

Colocar en medio la trufa de chocolate y presionar hasta que se cubra con masa.

5

Cocinar en microondas por 2 minutos o en horno eléctrico a 190°C por 5 minutos o hasta que en ambos casos, las orillas estén cocidas y el centro se sienta aún suave.

6

Desmoldar y servir tibio.



Hot cakes de caramelo y cacahuete

🕒 25 minutos

👥 4 Porciones

★ ★ ★ Dificil



Ingredientes

2/3 taza de Harina para Hot Cakes Pronto® sabor chocolate con proteína

1/2 taza de leche

1 cucharada de mantequilla de cacahuete

1/2 taza de cacahuates naturales picados

Cajeta sin azúcar

Para servir:

Cocoa y chispas de chocolate

Preparación

1

Preparar la mezcla para Harina para Hot Cakes Pronto® sabor chocolate con proteína, siguiendo las indicaciones del empaque y añadiendo la mantequilla de cacahuete en la mezcla.

2

Colocar una porción de masa de hot cakes en un sartén previamente engrasado.

3

Cocinar a fuego bajo sin tapa y cubrir toda la superficie con cacahuates troceados.

4

Voltear y cocinar hasta que los cacahuates estén dorados y el hot cake cocido.

5

Cubrir la superficie con cacahuates con una capa de cajeta sin azúcar.

6

Espolvorear cocoa y servir con chispas de chocolate.



Paletas de hot cake de doble chocolate

🕒 25 minutos

👥 6 Porciones

★☆☆ Fácil



Ingredientes

2/3 taza de Harina para Hot Cakes Pronto® sabor chocolate con proteína

1/4 taza de leche

1/4 taza de crema ácida

1 cucharada de mantequilla

Palitos de paleta

Cobertura:

1/3 taza de chocolate amargo

1 cucharada de aceite de coco

Preparación

1

Mezclar la Harina para Hot Cakes Pronto® sabor chocolate con proteína con leche, crema ácida y mantequilla derretida.

2

Colocar una porción de masa de hot cakes en un sartén previamente engrasado a fuego medio.

3

Colocar el palito de paleta sobre la masa y presionar para que se hunda.

4

Voltear en cuanto la superficie se llene de burbujas.

5

Mientras, derretir el chocolate y aceite de coco en el microondas, en intervalos de 30 segundos hasta que esté líquido. Reservar.

6

Sumergir las paletas en el chocolate y colocar en el refrigerador hasta que el chocolate endurezca.

7

Guardar en el refrigerador o congelador.

8

Consumir frío.



Tip culinario:

Sustituye la crema ácida por el puré de tu fruta favorita para saborizar las paletas.

Mini hot cakes de plátano

🕒 45 minutos

👥 4 Porciones

★★★☆☆ Intermedio



Ingredientes

$\frac{2}{3}$ taza de Harina para Hot Cakes Pronto® sabor chocolate con proteína

$\frac{3}{4}$ taza de leche

2 plátanos

Para servir:

Maple pronto

Preparación

1

Mezclar la Harina para Hot Cakes Pronto® sabor chocolate con proteína con leche.

2

Cortar el plátano en rebanadas.

3

Sumergir cada rebanada de plátano en la mezcla de hotcakes por ambos lados.

4

Cocinar en un sartén engrasado , a fuego medio y tapados.

5

Voltear cuando estén cocidos.

6

Servir con Maple Pronto.



Tip culinario:

Pueden ser una excelente alternativa de lunch.



chef Valeria Bonilla.