

Panqueques de requesón de 3 ingredientes

¿No tiene leche, pero quiere preparar pancakes? Pruebe esta receta. El requesón agrega proteínas para los pequeños cuerpos en crecimiento.

Salen 10 pancakes

Toma 10 minutos

Ingredientes

3 huevos

1 taza de requesón (para esta receta es mejor usar el cuajado pequeño, pero cualquier tipo está bien)

1/3 taza de harina de trigo integral

Instrucciones

1. Rompa los huevos en un tazón y bata bien. Agregue la harina y el requesón. Revuelva hasta que todo esté bien mezclado.
2. Caliente una sartén en la estufa a fuego medio-alto. Si tiene una plancha eléctrica, caliéntela a 350 grados.
3. Cuando la sartén esté caliente, engrásela con mantequilla, aceite o aerosol para cocinar. Vierta aproximadamente 1/4 de taza de masa para pancakes en la sartén.
4. Cocine hasta que se formen burbujas.
5. Voltee y los pancakes cuando se formen burbujas y estallen en la superficie y los pancakes estén dorados por abajo. Cocine por el otro lado hasta que los pancakes estén cocidos en el centro. Tendrá que probar uno para ver si están listos. Debe tomar como 3 minutos para cocinarlos por cada lado.
6. Si los pancakes se están quemando antes de que se cocinen en el centro entonces baje la temperatura. Toma un poco más de tiempo cocinar estos pancakes en comparación con otros.
7. Sirva inmediatamente.
8. Si desea más sabor, la próxima vez agregue 1/4 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de canela.



