



RECETARIO SPEANUT

HOT-CAKES-PROTEICOS-DE-CACAHUATE

HOT CAKES PROTEICOS DE CACAHUATE

Tres ingredientes en la base, cero azúcar

MEDIDAS

25'	2	8'	12'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 2 pza huevos
- 1 pza plátano maduro
- 3 cda **Speanut Crunchy**
- ½ taza avena en hojuelas
- 1 cdita polvo para hornear
- 1 pizca sal
- 1 cdita extracto de vainilla

POR PORCIÓN

428	22g	21g	38g	6g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Licúa todos los ingredientes 40 segundos, hasta que la avena desaparezca.
- 02 Deja reposar la mezcla 5 minutos. La avena se hidrata y la masa espesa: este paso es el que hace la diferencia.
- 03 Calienta un sartén antiadherente a fuego medio-bajo. Engrasa apenas con aceite en spray.
- 04 Vierte porciones de ¼ de taza. Cocina 2 a 3 minutos, hasta que salgan burbujas en la superficie y los bordes se vean secos.
- 05 Voltea una sola vez y cocina 1 a 2 minutos más. No presiones con la espátula.
- 06 Sirve con más Speanut derretida 15 segundos en microondas y fruta fresca.

Crunchy aporta los trocitos que se sienten al morder y el dulzor de stevia que sustituye la miel del hot cake tradicional.

PROCEDENCIA

speanut.mx/recetas/hot-cakes-proteicos-de-cacahuate

Receta probada en cocina de casa.

2026-06-23 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Fuego medio-bajo siempre: a fuego alto se queman por fuera y quedan crudos por dentro.
- 02 La masa espesa se puede guardar tapada 24 horas en refrigerador.
- 03 Para versión sin huevo, sustituye por 2 cda de linaza molida en 6 cda de agua.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Por qué mis hot cakes salen aguados?

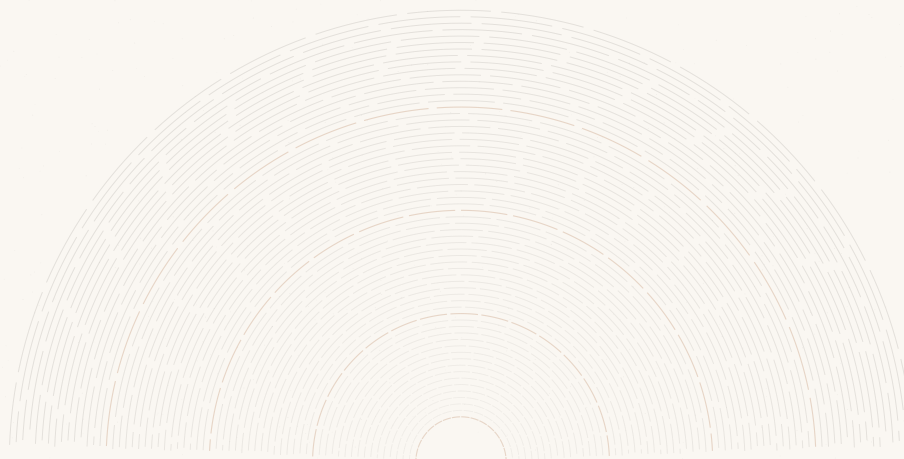
Casi siempre es falta de reposo. La avena necesita 5 minutos para hidratarse y espesar la mezcla.

¿Puedo congelarlos?

Sí. Congélalos separados con papel encerado entre cada uno y recalienta en tostadora.

¿Sirve con harina de avena en vez de hojuelas?

Sí, y de hecho licúa más rápido. Usa la misma cantidad en volumen.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

