# https://nutritionstudies.org/es/recipes/desayuno/panqueques-de-col-rizada/

# Panqueques de col rizada

**Ingredientes**

* **1 ½ tazas** de harina de avena
* **1 cucharadita** de polvo para hornear
* **½ cucharadita** de bicarbonato de sodio
* **1 cucharadita** de vinagre de sidra de manzana
* Pizca de sal
* **2 tazas**de col rizada, sin tallo y picada
* **1 ½ tazas** de leche basada en plantas, sin endulzar
* **2** huevos de linaza (ve consejos)
* **3** dátiles sin semilla

**Preparación**

* 1. Agrega todos los ingredientes a una licuadora. Procesa hasta que esté suave y cremosa. Es posible que debas detener la licuadora y raspar los lados para incorporar toda la harina.
* 2. Calienta una sartén grande a fuego medio. Para cada panqueque, vierte ¼ de taza de la masa en la sartén. En una sartén grande, puedes colocar 2 o 3 panqueques a la vez.
* 3. Cocina cada panqueque hasta que aparezcan burbujas en la superficie y los bordes se vuelvan ligeramente mate. Voltea y cocina por otro minuto o hasta que estén dorados. Repite con la masa restante.
* 4. ¡Adorna con los ingredientes dulces o salados de tu elección y disfruta!

#### Consejos Para Cocinar

* 1. 1 huevo de linaza = (1 cucharada de semillas de linaza molida + 3 cucharadas de agua).