



HOT CAKE DE AVENA

Ingredientes

- 2 Tazas de avena en hojuelas
- 320 ml. de leche (preferencia)
- 1 Banano
- ½ Cucharadita de canela en polvo
- 10 ml. Extracto de vainilla
- 1 ½ Cucharadita polvo para hornear
- 50 ml. Clara de huevo
- Alcampo Colombia
- 40 gr Mantequilla

Preparación

- 1- Licuar la leche, el plátano, la vainilla, la Stevia, la sal.
- 2- Agregar las 2 tazas de avena, la canela y el polvo para hornear y continuar licuando o por 2 minutos aproximadamente.
- 3- Agregar la clara de huevo ligeramente para que se integre.
- 4- Calentar un sartén y colocar un poco de mantequilla solo para engrasar.
- 5- Incorporar una porción de 70 a 100 ml de la mezcla.
- 6- Esperamos que los bordes del Hot Cake se doren, e inicien a salir burbujas en la superficie para posteriormente voltear y continuar la cocción.
- 7- Servir en el plato deseado acompañar con miel y fruta al gusto.



Para tu
**estilo de
vida**
¡SALUDABLE!

www.alcampocolombia.com



f @ [alcampocolombia](https://www.facebook.com/alcampocolombia)


alcampo
tan práctico como natural



¡Alcampo lo hace por ti!

Obtenemos las claras a partir del quebrado y separación de las yemas de nuestros huevos frescos en cáscara.

Las pasteurizamos para reducir considerablemente su carga microbiana, especialmente la salmonella, conservando sus características físicas, químicas, funcionales, nutricionales y organolépticas.

- Beneficios:**
- Pasteurizado
 - Inocuo
 - Práctico
 - Alto contenido en proteína



¡Los procesos de pasteurización y pulverización garantizan la eliminación de los microorganismos patógenos que pueden encontrarse en el huevo!



FRITTATA DE CLARAS

Ingredientes

- 150 gr Clara de huevo pasteurizada de Alcampo Colombia
- 25 gr Cebolla finamente picada
- 25 gr Pimiento rojo finamente picado
- 50 gr Queso rallado de preferencia (preferiblemente light)
- 10 gr Mantequilla
- 20 gr Aceite de Oliva
- 25 gr Espinaca (Lavado y desinfectado)
- 40 ml Leche entera
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Bate las claras con la leche y la mitad del queso rallado en un tazón. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
2. Derrite la mantequilla y mezcla con aceite de oliva en un sartén.
3. Cocina la cebolla, el pimiento y por último las espinacas en tiritas. Cuando todo esté cocido, agrega la mezcla del huevo.
4. Baja el fuego, tapa y deja cocinar de 5 a 7 minutos esto también dependerá del tamaño del sartén.
5. Emplatar con la otra mitad del queso rallado.