

Filloas

Elaboración

Mezclar la mantequilla derretida, el sucedáneo de leche y la esencia de vainilla. Colocar la mezcla del preparado panificable y el azúcar glas en un recipiente e ir añadiendo gradualmente la mezcla de sucedáneo de leche y la mantequilla hasta obtener una masa suave. Calentar una sartén antiadherente y untar ligeramente con un poco de aceite. Poner una buena cucharada de la mezcla y girar la sartén de manera que la masa cubra la superficie y quede con forma redondeada. Cocer a temperatura moderada hasta que se formen burbujas en la superficie y en ese momento dar la vuelta para que se cocine por ambos lados. Repetir la operación con el resto de la masa. Servir acompañado de fresas y sirope de chocolate o arce. Podemos añadir cualquier tipo de fruta, y/o sustituir el sirope por nata montada o azúcar glass.

Ingredientes

200ml de sustituto de leche Loprofin®
 125g de preparado panificable Loprofin®
 20g de mantequilla derretida
 2 cucharaditas de azúcar glas
 1 cucharadita de esencia de vainilla
 Un poco de aceite para engrasar la sartén

Análisis nutricional por 100g: Proteína 0.37g

| Aminograma | | |
|-------------------|----------------|---------------|
| Valina 13mg | Triptófano 2mg | Metionina 6mg |
| Leucina 19mg | Lisina 18mg | Treonina 15mg |
| soleucina 11mg | Arginina 4mg | Tirosina 3mg |
| Fenilalanina 12mg | Histidina 5mg | |
| Lípidos | Carbohidratos | Kcalorías |
| 7g | 36g | 209 |

