Harina integral para Hot cakes

Ingredientes

- 1½ tz de harina de trigo integral
- ½ tz de salvado de trigo tostado
- ½ tz de azúcar
- 2½ cdas. de fécula de maíz sabor vainilla (la que se utiliza para preparar atole)
- 2 cdas. de polvo para hornear

Rendimiento: 400 g
Tiempo de elaboración: 15 minutos
Caducidad: 6 meses
Costo promedio: $16

Procedimiento

1. Cierne la harina junto con el polvo para hornear.
2. Mezcla muy bien todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Guarda la harina en un bote de plástico, tápalo muy bien y almacénalo en un lugar fresco y seco.
4. Para preparar tus hot cakes licúa una taza de la harina preparada con una taza de leche, un huevo, una pizca de sal y una cucharada de mantequilla derretida.
5. En un comal caliente y ligeramente engrasado haz los hot cakes con la ayuda de un cucharón.

Consulta de información: Del 6 al 9 de marzo del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.