

RECETAS ANSIEDAD

La ansiedad al comer es una de las situaciones que más se puede estar lidiando a lo largo de nuestra vida. Pero, ¿porqué no gestionarlo con alimentos e ingredientes saludables, que nos ayuden a llevarlo mejor? Aquí va una receta sencilla y fácil de hacer para que disfrutes mientras la haces, y sacies ese momento.

PANCAKES de CHOCOLATE

Para 1 ó 2 personas.

Utensilios:

- Utilizar un recipiente largo donde poner todos los ingredientes y, desde el cual se pueda verter la masa directamente a la sartén. O usar una cuchara sopera.
- Espátula anti adherente.



Ingredientes:

- Harina de avena, garbanzos o integral. 5 cdas soperas.
- 1 huevo
- Bebida vegetal (añadir de a poco, hasta que quede una textura un poco espesa)
- 1 cda sopera colmada de cacao puro en polvo
- Si lo quieres un poco dulce, 1 cda sopera de azúcar de panela.
- 1 cda sopera de levadura. Si quieres los pancakes finos, no hace falta que lo añadas. La levadura le da volumen al pancake.

Preparación y cocción:

Batir todo hasta que quede textura homogénea y un poco espesa, al ir añadiendo de poco a poco la bebida vegetal o la leche, podrás ir viendo cómo va quedando la textura. Una vez todo bien mezclado, hay que precalentar una sartén pequeña, añadir un poco de AOVE (Aceite Olvida Virgen Extra) y repartilo por toda la superficie. El fuego medio ya está bien para cocinar. Con la cuchara sopera se vierte lentamente la mezcla a la sartén, normalmente la tortita ya queda redonda al echarlo. Dejar que se cueza, hasta que aparezcan huecos en la superficie de formas redondas, entonces le damos la vuelta a la tortita, y dejamos cocer un par de minutos más. Y así hasta cocinar toda la masa. Luego puedes añadir chocolate negro líquido o fundido por encima con algunas frambuesas o moras, y ¡listo!