

# Panqueques de manzana

**5 porciones**

## Ingredientes

### Masa

- 1 T de harina
- 2 Cdas. de cacao
- 1 huevo y 1 yema
- ½ lt. de leche descremada
- 1 Cda. de aceite de maíz
- 1 Cda. de **SUCRALIGHT POLVO**

### Relleno

- 4 manzanas (3 tazas)
- ¼ T de agua para el vapor
- 1 Cda. de **SUCRALIGHT POLVO**
- ½ cta. canela

## Elaboración

### Masa:

- Licuar los ingredientes de la masa y dejar reposar ½ hora.
- Calentar con aceite o rocío vegetal una sartén .
- Verter con un cucharón chico la mezcla y dejar deslizar hasta formar una capa fina sobre el fondo.
- Dorar y dar vuelta.

### Relleno:

- Pelar ,cortar en cubos y cocinar al vapor las manzanas con **SUCRALIGHT** y la canela.
- Rellenar cada panqueque ,arrollar y espolvorear con canela.
- Servir tibios.

### Variante

- Se pueden salsear con 3 Cdas de mermelada dietética aligerada .

**Sucralight**  
Sucralosa  
El azúcar sin calorías!



Aporte nutricional de 1 porción:

Glúcidos(g)	Proteínas(g)	Grasas(g)	Calorías
36.6	9.2	6.6	243

