

Betteryou.
— METHOD —

Receta
**PANCAKES
DE COLÁGENO**

¿Qué la hace única?



No lleva harina. Se usa colágeno hidrolizado en polvo + reishi o chaga en polvo como base.



Alta en proteína y adaptógenos



Apoya el sistema inmune, la elasticidad de la piel, y regula el cortisol



¡Y sabe a una mezcla entre galleta crujiente y pan de nube!

PASO 1

Ingredientes

Tiempo de preparación: 10 min | Porciones: 2 porciones

- 2 cucharadas de colágenos hidrolizado sin sabor
- 1 cdita de polvo de hongo reishi, chaga o cordyceps
- 1 huevo orgánico entero
- 1 cdita de polvo de almendra o leche en polvo light (opcional para textura)
- 1 pizca de canela Ceylán
- ½ cdita de polvo para hornear limpio
- 1 cdita de mantequilla de nuez de macadamia
- Unas gotas de extracto de vainilla
- Endulzante monk fruit al gusto

CHAPTER II

Preparación

Betteryou.
— METHOD —



PASOS A SEGUIR

- 1** Bate el huevo hasta que espume ligeramente.
- 2** Agrega el colágeno, el hongo adaptógeno, la vainilla, la canela y el polvo para hornear. Mezcla bien.
- 3** Incorporar la mantequilla de macadamia para darle grasa buena y textura esponjosa.
- 4** Calienta una sartén antiadherente con un toque de aceite de coco o ghee.
- 5** Cocina por 1-2 minutos por lado a fuego bajo. Se inflan ligeramente y quedan crujientes por fuera y etéreos por dentro.

TOPPINGS SUGERIDOS:



Reducción de frutos rojos con monk fruit

Polvo de perlas (sí, ¡beauty food!)

Yogurt vegetal con probióticos y nibs de cacao



Miel de dátil con pistache picado





TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

<i>Nutriente</i>	<i>Cantidad</i>
Energía	135 kcal
Proteína	11.5 g
Carbohidratos	3.8 g
Azúcares	0.9 g
Grasas totales	8.4 g
Fibra	0.7 g

Beneficios Alucinantes

Da saciedad sin inflamar

Mejora el foco mental

Regula cortisol (gracias a los adaptógenos)

Es cero harina, cero gluten, cero azúcar refinada

Repara tejidos, uñas, piel y articulaciones (colágeno)

***Better*you.**
— METHOD —