

A stack of pancakes is presented on a light-colored ceramic plate. The stack is topped with a dollop of white cream, fresh raspberries, blueberries, and chopped walnuts. A wooden honey dipper is positioned above the stack, with a stream of golden honey being poured over the pancakes. The background is a soft-focus kitchen setting with a white brick wall and a white mug.

*Receta*  
**PANQUEQUES DE  
HARINA DE CASTAÑA**

**Betteryou.**  
— METHOD —

*Better*you.  
— METHOD —

PRE

CE

TRAS

Esta receta es una creación de la chef-nutrióloga más innovadora del mundo wellness, diseñado para mujeres que desean elevar su salud física, emocional y energética a través de platillos únicos, visualmente estéticos y nutricionalmente potentes.

# Betteryou.

— METHOD —

**Tiempo de preparación: 12 min | Porciones: 2 porciones**

3/4 taza de harina de castaña del Brasil

1/2 taza de agua de rosas natural

1/4 cdita de canela de Ceilán

1/2 taza de yogur de coco con cultivo vivo

1/2 cdita de polvo de shatavari

# ingredientes



*Better***you.**  
— METHOD —

# Paso a Paso

1. Mezcla la harina, agua de rosas y canela hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cocina los panqueques por ambos lados (2-3 minutos c/u).
3. Sirve con yogur de coco y espolvorea el polvo de shatavari.
4. Decora con flores comestibles o frutos rojos





## TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	168 kcal
Proteína	4.1 g
Carbohidratos	14.7 g
Azúcares	2.3 g
Grasas totales	10.2 g
Fibra	2.1 g

# Beneficios:

1

Antiaging + antiestrés femenino

Regulación hormonal y salud ginecológica

2

3

Favorece la digestión y el cutis

*Better*you.  
— METHOD —