



# Las buenas recetas de Marithé

## **Panqueques de azúcar**

SIN HUEVO, SIN HARINA DE TRIGO,  
SIN LECHE, SIN MANÍ

### INGREDIENTES

- Harina de arroz,
- Azúcar en polvo,
- Aceite de maravilla u otro autorizado,
- Leche de coco cortada con agua (2/3-1/3),
- Sal.

### INSTRUCCIONES

- Mezclar en una ensaladera la harina con el azúcar.
- Agregar la leche y tres cucharadas soperas de aceite.
- La mezcla debe tener la misma consistencia que la masa de panqueques normal. Si está muy espesa, agregue leche.
- Deje reposar 1/2 hora si es posible.
- Cocer los panqueques en un sartén no adherente.
- Servir con azúcar a gusto.

*Variante : para hacerlos más esponjosos, reemplazar el 1/3 de harina de arroz por 1/3 de fécula de papas.*

Recetas de  
Marie-Thérèse ROTH



Service de  
Médecine Interne,  
Immunologie Clinique  
et Allergologie  
Hôpital Central  
29, Av. de Lattre de Tassigny  
54035 NANCY Cedex