

CHUỐI YẾN MẠCH BÁNH PANCAKE

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 10 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- ½ chén yến mạch, chưa nấu chín
- ¼ chén. sữa 1%

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 quả chuối cỡ vừa, đã nghiền
- 1 quả trứng, được đánh tan
- 1 muỗng cà phê bột nở
- ½ muỗng cà phê bột quế
- ½ muỗng cà phê tinh chất vani

Chỉ dẫn:

1. Đầm nát chuối trong âu đựng cỡ vừa. Cho thêm trứng, sữa 1% và tinh chất vani; trộn thật nhuyễn.
2. Trong một âu đựng khác, cho yến mạch, bột nở và bột quế vào. Trộn đều.
3. Cho tất cả nguyên liệu vào hỗn hợp chuối nghiền; trộn đều.
4. Cho 3 muỗng canh bột (mỗi cái pancake) vào chảo trên lửa lớn vừa. Để bánh tầm 3-4 phút, hoặc đến khi vàng.. Lật và lặp lại.

Mẹo: Phủ trái cây tươi và bơ đậu phộng để gia tăng hương vị và dinh dưỡng! Dùng với siro không đường hoặc siro lá phong.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 2

Kích cỡ khẩu phần: 3 bánh pancake 4"

Lượng calo: 185

Chất béo: 4 g

Natri: 263 mg

Carbohydrate: 30 g

Chất xơ: 4 g

Chất đạm: 7 g

Khẩu phần carbohydrate: 2

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm yến mạch khô ăn liền, sữa 1%, 1 quả chuối cỡ vừa, 1 quả trứng (sống), hai phần bột nở, tinh chất vani và bột quế.*