

ОЛАДЬИ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С БАНАНОМ

Время на подготовку: 10 минут

Время на приготовление: 10 минут

Входит в коробку:

- ½ ч. овсяных хлопьев, сухих
- ¼ ч. 1% молока

Дополнительные ингредиенты:

- 1 средний банан, размять
- 1 яйцо, взболтать
- 1 чайная ложка пекарского порошка
- ½ чайной ложки молотой корицы
- ½ чайной ложки ванильного экстракта

Инструкции:

1. В среднего размера миске разомните банан. Добавьте яйцо, 1% молоко и ванильный экстракт; тщательно перемешайте.
2. В отдельную миску положите овсяные хлопья, пекарский порошок и корицу. Хорошо перемешайте.
3. Добавьте сухие ингредиенты к банановой смеси; тщательно смешайте.
4. Выложите 3 столовых ложки теста (на один оладушек) на сковороду на средне-сильном огне. Готовьте 3-4 минуты или до золотистого цвета. Переверните и повторите.

Совет: Положите сверху свежие фрукты или арахисовое масло для усиления вкуса и повышения питательной ценности! Подавайте с легким (кленовым) сиропом или сиропом без сахара.



Питательная ценность*

Всего порций: 2

Размер порции: 3 4-дюймовых оладушка

Калории: 185

Жиры: 4 г

Натрий: 263 мг

Углеводы: 30 г

Пищевые волокна: 4 г

Белки: 7 г

Порций углеводов: 2

**В питательную ценность входят сухие овсяные хлопья, 1 банан среднего размера, 1% молоко, 1 большое коричневое яйцо (сырое), пекарский порошок двойного действия, ванильный экстракт и молотая корица.*