

PANQUEQUES DE AVENA Y BANANA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Incluido en la caja:

- ½ taza de avena, sin cocer
- ¼ de taza de leche 1%

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 plátano mediano, hecho puré
- 1 huevo, batido
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones:

1. Triture el plátano en un tazón mediano. Agregue el huevo, la leche 1% y el extracto de vainilla; mezcle bien para combinar.
2. En un tazón aparte, combine la avena, el polvo de hornear y la canela. Mezcle bien para combinar.
3. Agregue los ingredientes secos a la mezcla de plátano; revolviendo para combinar.
4. Agregue 3 cucharadas de mezcla (por panqueque) a la sartén a fuego medio alto. Cocine durante 3-4 minutos, o hasta que estén dorados. Voltee y repita.

Sugerencia: ¡Agregue fruta fresca y mantequilla de maní para obtener más sabor y un mayor valor nutricional! Sirva con sirope sin azúcar o ligero (arce).



Información Nutricional*

Porciones totales: 2
Tamaño de la porción:
3 panqueques de 4"
Calorías: 185
Grasas: 4 g
Sodio: 263 mg
Carbohidratos: 30 g
Fibra: 4 g
Proteína: 7 g
Porciones de Carbohidratos: 2

** Los datos nutricionales incluyen avena instantánea seca, leche 1%, 1 plátano mediano, 1 huevo marrón grande (crudo), polvo para hornear de doble acción, extracto de vainilla y canela molida.*