

Panqueques de Plátano y Avena

4 Porciones • 1 Porción = 2 Panqueques



INGREDIENTES

- 1 taza de leche con 1 % de grasa
- 2 huevos
- 1 plátano grande y maduro
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 tazas de copos de avena (o avena "al estilo antiguo")
- Opcional: frutas frescas o nueces picadas

INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande rociada con aceite en aerosol antiadherente.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora, y mezcle hasta obtener una consistencia uniforme.
3. Vierta aproximadamente ¼ de taza de la mezcla en la sartén.
4. Cocine durante 2 a 3 minutos hasta que comiencen a salir burbujas en la parte de arriba de los panqueques.
5. Dé vuelta y cocine durante 1 a 2 minutos más.
6. Continúe con la mezcla remanente.
7. Opcional: cubra con frutas frescas o nueces picadas.

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|-------------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size | 2 pancakes |
| Amount per serving | |
| Calories | 240 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 6g | 8% |
| Saturated Fat 1.5g | 8% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 85mg | 28% |
| Sodium 130mg | 6% |
| Total Carbohydrate 38g | 14% |
| Dietary Fiber 5g | 18% |
| Total Sugars 8g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 10g | |
| Vitamin D 1mcg | 6% |
| Calcium 171mg | 15% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 508mg | 10% |

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families