



PANCAKES DE AVENA Y PLÁTANO S

 15 minutos 30 minutos 5.2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- Canela al gusto
- Edulcorante natural al gusto. (opcional)
- 7 cucharadas colmadas de avena en hojuelas
- 1 plátano (banana) (mediana o pequeña)
- 2 cucharadas de leche, desnatada.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Introducir en la licuadora todos los ingredientes y batir hasta que todos estén incorporados.
- 2º Verter un poco de la mezcla en una sartén anti-adherente previamente caliente y cocinar la panqueca por ambos lados
- 3º Repetir el paso 2 hasta que se termine la mezcla
- 4º Servir y disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 5 UNIDADES (253 g)	% DDR
ENERGÍA	189 kcal	479 kcal	24 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	50 %
H. CARBONO	24 g	61 g	23 %
AZÚCARES	5 g	12 g	14 %
GRASA	6 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	35 %
SODIO	56 mg	143 mg	6 %