

Panqueques de avena y banano

Tiempo total: 15 min
Tiempo para cocina: 10 min
Raciones: 4
Tamaño de la porción:
1 panqueque



Ingredientes

- ½ taza de avena
- ½ de taza de harina de trigo integral
- ½ taza de harina de uso múltiple
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 2 bananos maduro en puré
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua o leche
- 2 huevos

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcle la avena, la harina de trigo integral, la harina de uso múltiple, la sal y el polvo de hornear. Revuelva bien para combinar
2. En un tazón grande, haga puré el banano con un tenedor o una prensa de papas. Agregue el aceite, el agua o la leche, y el huevo. Mezcle bien para combinar
3. Añada lentamente los ingredientes secos a los ingredientes húmedos. Revuelva para combinar, pero no mezcle demasiado. Añada un poco más de agua o leche si la masa se ve demasiado gruesa.
4. Caliente una sartén antiadherente grande o plancha a fuego medio. Vierta aproximadamente ¼ de taza de masa de panqueque en la sartén para formar pequeños panqueques. Cocine los panqueques hasta que comiencen a formarse burbujas y los bordes empiecen a dorarse, aproximadamente 1-2 minutos. Voltee y continúe cocinando hasta que quede de color dorado marrón, unos 2 minutos más.
5. Retire del fuego. ¡Sirva y disfrute!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

