

PANCAKES DE PLÁTANO Y AVENA

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 2 huevos
- 120g de avena en polvo
- 120ml leche
- 1 cucharada pequeña de levadura

ELABORACIÓN

1. Pela el plátano, aplasta el plátano con un tenedor hasta hacerlo pure.
2. Pesa la avena en polvo.
3. Y mide 120ml de leche en un vaso de licuadora y ve añadiendo los ingredientes poco a poco.
4. Mezcla todo bien con la batidora, hasta que quede homogéneo.

ELABORACIÓN

5. Calienta una sartén, poner un poquito de AOVE, cuando el aceite esté caliente poner un poco de la masa y dejar hay sin tocar hasta que salgan agujeritos por la parte de arriba dar la vuelta.
6. Cuando las tengas todas servir con fruta y miel.



VALOR NUTRICIONAL

KCAL. 855 kcal
HIDRATOS DE CARBONO. 91 g
PROTEÍNA. 46.16 g
LÍPIDOS. 33.2 g
SAL. 1.08 g
FIBRA. 14 g
CALCIO. 301 mg
POTASIO. 1196 mg
HIERRO. 9.21 mg
VIT. A. 444 microg

[VIDEO](#)