



Panqueques de avena y plátano

Preparación: 15 min
Tiempo de cocción: 10 min
Rinde hasta 4 porciones

Ingredientes

- ½ taza de avena (en hojuelas o instantánea)
- 1 taza de harina multiusos o integral
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 plátanos maduros
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua o leche
- 2 huevos

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. En un tazón pequeño, mezcle la avena, la harina, la harina de uso múltiple, la sal y el polvo de hornear. Revuelva bien para combinar
2. En un tazón grande, haga puré los plátanos con un tenedor o un pasapuré. Agregue el aceite, el agua o la leche, y los huevos. Mezcle bien.
3. Añada lentamente los ingredientes secos a los ingredientes húmedos. Revuelva, 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 se doren, unos 2 minutos más.
5. Retire del fuego. ¡Sirva y buen provecho!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org