



## Pancakes de avena y banano.

Pancakes de avena y banana con mantequilla de maní. Queda espectacular la combinación! La receta rinde para 10 unidades aprox.

- ✓ Ingredientes masa: 1 taza de avena en hojuelas 1 cdita de polvo para hornear 2 huevos 2 bananas en trozos 1/2 taza de leche Almendras c/n de esencia de vainilla c/n de stevia
- ✓ Ingredientes decoración: 1 banana en rodajas 1 mantequilla de maní
- ✓ Procedimiento:
  - Colocar todos los ingredientes para la masa en un recipiente.
  - Procesar con una minipimer.
  - Esparcir rocío vegetal sobre una sartén de teflón.
  - Tomar cucharadas de la preparación y armar los pancakes.
  - Cocinarlos de ambos lados.
  - Distribuirlos en un plato.
  - Decorarlos con la banana y la mantequilla de maní.

Si no les copa o no tienen mantequilla de maní pueden reemplazarla por dulce de leche o miel. Pero recuerden que como son alimentos calóricos, si o si hay que moderarlos!

Por: @nutricion.salud.org

Foto: @samanderhealth