

Pancakes De Avena Y Plátano

La avena es un grano extremadamente fácil y asequible. ¡Agregar avena a sus pancakes proporciona un elemento de textura que a mucha gente le encanta!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: [commonthreads.org](https://www.commonthreads.org), [receta/panqueques de avena y plátano](#)

Ingredientes

- 3/4 taza de harina de uso general
- 3/4 taza de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 bananos triturados
- 1 cucharada de aceite de canola (o el aceite de su elección)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 huevo
- 1/2 taza de leche baja en grasa

Pasos

1. Triture 2 bananos y mida todos los ingredientes.
2. Mezcle la harina, la avena, el polvo para hornear, el azúcar, la canela y la sal en un tazón grande.
3. En otro tazón, combine el puré de bananos, el aceite, la vainilla, el huevo y la leche. Mezclar bien.
4. Luego, use una cuchara y mezcle los ingredientes secos con los ingredientes húmedos. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
5. Deje reposar la mezcla para pancakes en la nevera durante 15 minutos.
6. Saca la mezcla de pancakes del refrigerador y caliente una sartén a fuego medio.
7. Una vez que la sartén esté caliente, forme círculos grandes con la masa en el centro de la sartén.
8. Cuando los bordes del pancake comiencen a burbujear, use una espátula para darle la vuelta con cuidado.
9. Cocine el pancake hasta que esté ligeramente dorado por ambos lados. Tenga cuidado de no quemarse. Si sus pancakes comienzan a quemarse, su sartén está demasiado caliente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 panqueque

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	272
Grasa total:	6.3 g
Grasa saturada:	1.1 g
Colesterol:	42 mg
Sodio:	179 mg
Carbohidratos totales:	47.3 g
Fibra dietética:	3.9 g
Azúcares Totales:	12.2g
Azúcares añadidos:	12.2 g
Proteína	7.5 g

Utensilios necesarios

- Tazón grande
- Tazón mediano
- Tenedor
- Cuchara
- Espátula
- Sartén Grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras

LISTA DE LA COMPRA






Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.71

Costo promedio/porción: \$1.43

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes

<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Medio galón de Leche 1%	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Polvo para hornear (8.1 oz.)
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Huevos grandes (12 unidades)	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Avena Instantanea (16 oz.)
<input type="checkbox"/>		Añadir 2 al carrito Bananos frescos			

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de almacenamiento

- ¡Los pancakes sobrantes se pueden congelar para usarlos en otra comida!
- O refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Consejos de cocina

- La leche y los huevos sobrantes se pueden utilizar para preparar un buen plato con huevos, como un quiche de verduras o incluso una frittata. ¡Consulte <https://www.snapedny.org/> para obtener más recetas inspiradoras!
- Con la avena sobrante, intente comenzar el día con cereales integrales como una avena caliente cubierta con un poco de fruta fresca!