

Pancakes de Mantequilla de Maní y Banana

¡La mantequilla de maní cremosa, el puré de banana y la avena sustanciosa se combinan para crear el desayuno perfecto! Estos pancakes nutritivos son naturalmente dulces y no contienen gluten. ¡Cúbralos con bayas y yogur para disfrutar de un desayuno satisfactorio!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: aprox. 10 minutos

Fuente: <https://tasty.co/recipe/healthy-peanut-butter-chocolate-chip-pancakes>

Ingredientes

- 2 bananas
- 2 huevos
- ¼ taza de mantequilla de maní
- ½ taza de avena
- ¼ cucharadita de sal

Pasos

1. Triture las bananas en un tazón grande hasta que estén suaves. Mezcle bien los huevos y la mantequilla de maní y luego añada el resto de los ingredientes.
2. Caliente una sartén a fuego medio y agregue una cucharada de la masa para pancakes. Extienda para formar una capa uniforme. Cocine por 2 o 3 minutos hasta que comience a ver burbujas saliendo de la parte superior de la masa. Déle la vuelta y cocine hasta que el otro lado esté dorado, aprox. 1 o 2 minutos.
3. ¡Adorne sus pancakes con sus ingredientes favoritos! Nosotros usamos rodajas de banana y jarabe de arce.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 3 pancakes

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	223
Grasa total:	10.6 g
Grasa saturada:	2.1 g
Colesterol:	42.5 mg
Sodio:	100 mg
Carbohidratos totales:	25.5 g
Fibra dietética:	3.5 g
Azúcares totales:	11 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	6.75 g

Utensilios Necesarios

- Tazón grande
- Sartén
- Cuchara para mezclar
- Tazas/cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.47

Costo promedio/porción: \$1.12

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.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Banana



Añadir 1 al carrito
Mantequilla de maní cremosa
(18 oz)



Añadir 1 al carrito
Avena (18 oz)



Añadir 1 al carrito
12 Huevos Grandes

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Consejos de Cocina

- Para comprobar si la sartén está lo suficientemente caliente, rocíe con unas gotas de agua. Si las gotas resbalan por el interior, la temperatura es la adecuada.

Recetas Similares

- Ahorre costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Avena Reposada
 - Fantástica Tostada Francesa



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.