

HOTCAKES DE AVENA Y PLÁTANO

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1/2 pieza de plátano (80 g)
- 1/3 tazas de hojuelas de avena (26 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 2 cucharaditas de miel (14 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca el plátano en un tazón y hazlo puré con un tenedor. Agrega el huevo y mezcla. Tritura el avena en la licuadora hasta que esté completamente pulverizada. Agrégala a la mezcla y bate hasta que esté uniforme. En una sartén a temperatura media y agrega mantequilla (1 1/2 cda) Agrega parte de la mezcla en la sartén y cocina por unos minutos o hasta que tenga pequeñas burbujas en la superficie y voltea, cocinar hasta que tenga un color café/ dorado por ambos lados. Sirve con miel

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (143 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 159 kcal | 227 kcal | 11 % |
| GRASA | 5 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | — | — | — |
| COLESTEROL | 130 mg | 186 mg | 62 % |
| SODIO | 44 mg | 63 mg | 3 % |
| H. CARBONO | 29 g | 42 g | 14 % |
| AZÚCARES | 13 g | 18 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g | 6 g | 22 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 11 g | — |