

## 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	—