

**HOT CAKES DE AVENA Y PLÁTANO CON MIEL/MERMELADA**

hotcakes de avena con miel

 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 taza de avena en hojuelas (20 g)
- 1 pieza de plátano (160 g)
- 1/2 taza de leche de soya (120 g) o 1/2 taza de agua (120 g)
- Canela en polvo al gusto
- Extracto de vainilla al gusto
- 2 cucharaditas de miel de abeja (14 g) o 2.5 cucharaditas de mermelada (17 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Conseguir harina de avena o licuar la avena hasta que se haga polvo
- 2º Machacar los plátanos hasta que quede muy aplastados.
- 3º Mezclar la avena, el plátano, la canela en polvo y el extracto de vainilla
- 4º Agregar el agua o la bebida vegetal poco a poco hasta que quede una consistencia espesa
- 5º En una sartén caliente, agregar aceite y un poco de la mezcla
- 6º Formar los hot cakes y cocinar por ambos lados
- 7º Servir y acompañar con fruta y un poco de miel

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (267 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	238 kcal	12 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	11 mg	0 %
H. CARBONO	19 g	52 g	17 %
AZÚCARES	9 g	23 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	—