



PANCAKES DE AVENA Y BANANA

 15 minutos
 30 minutos
 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- Canela al gusto
- Edulcorante natural al gusto. [opcional]
- 7 cucharadas colmadas de avena en hojuelas
- 2 cucharadas de leche, desnatada.
- 100 gramos de banana

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Introducir en la licuadora todos los ingredientes y batir hasta que todos estén incorporados.
- 2º Verter un poco de la mezcla en una sartén anti-adherente previamente caliente y cocinar el pancake por ambos lados
- 3º Repetir el paso 2 hasta que se termine la mezcla
- 4º Servir y disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 5 UNIDADES [253 g]	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	443 kcal	22 %
GRASA	5 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	133 mg	335 mg	112 %
SODIO	49 mg	125 mg	5 %
H. CARBONO	24 g	62 g	21 %
AZÚCARES	1 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	-