






PANQUEQUES DE AVENA Y BANANA

Súper esponjosos e ideales para hacer en cantidad y congelar.

 5 minutos
 5 minutos
 4.5 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad de banana (130 g)
- 1/2 taza de harina de Avena (40 g)
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 huevo entero (50g)
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar o pisar con tenedor la banana y mezclar con el huevo, el extracto de vainilla y endulzante a gusto.
- 2º Agregar la harina de avena y el polvo para hornear y continuar mezclando hasta integrar todo.
- 3º Dividir la mezcla en 4 porciones y volcar una porción en una sartén enmantecada.
- 4º Cocinar a fuego bajo vuelta y vuelta hasta que esté dorado
- 5º Repetir con el resto de la mezcla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (50 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	76 kcal	4 %
GRASA	4 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	100 mg	50 mg	17 %
SODIO	31 mg	16 mg	1 %
H. CARBONO	23 g	12 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	—