



PANQUEQUE PROTEICO DE AVENA Y BANANA

Súper esponjosos e ideales para hacer en cantidad y congelar.

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad de banana (130 g)
- 1/2 taza de harina de Avena (40 g)
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 unidades de huevo de gallina (100 g)
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear (3 g)
- 4 cucharadas de leche descremada en polvo (30 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, la leche en polvo y el polvo para hornear y continuar mezclando hasta integrar todo.
- 3º Volcar la mezcla en una sartén enmantecada.
- 4º Cocinar a fuego bajo vuelta y vuelta hasta que esté dorado.
- 5º También se puede dividir la mezcla en varias porciones y hacer varios panqueques más pequeños.
- 6º Servir acompañado de toppings indicados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (305 g)	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	529 kcal	26 %
GRASA	5 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	149 mg	455 mg	152 %
SODIO	98 mg	299 mg	12 %
H. CARBONO	22 g	68 g	23 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	—