



## PANCAKE DE AVENA Y BANANA

Súper esponjosos e ideales para hacer en cantidad y congelar. Después van directo a la tostadora.

 5 minutos 5 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
- 1 huevo entero [50g]
- 1/2 cucharadita de polvo para hornera [3 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pisar la banana y mezclar con el huevo, el extracto de vainilla y el endulzan a gusto.
- 2º Agregar la harina de avena y el polvo par hornear.
- 3º Cocinar en una sartén a fuego bajo vuelta y vuelta.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [225 g]	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	342 kcal	17 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	100 mg	225 mg	75 %
SODIO	31 mg	71 mg	3 %
H. CARBONO	23 g	52 g	17 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	30 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	-