



HOT CAKES DE AVENA Y PLÁTANO

Estos hot cakes son una alternativa saludable a los tradicionales, sin harina refinada ni azúcar añadida. Son suaves, ligeros y naturalmente dulces gracias al plátano.

10 minutos

20 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Pieza mediana de plátano (59 g)
- 1/4 Taza de avena cruda (39 g)
- 2 Piezas de huevo entero (100 g)
- 1/2 Taza de leche Lala 100 70%+Proteína 30%+calcio (125 g)
- 1/2 Cucharadita de polvo para hornear (3 g)
- 3 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam (3 g)
- 1/2 Taza en pieza entera de fresa (72 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la mezcla: • Pela el plátano y colócalo en un tazón. Usa un tenedor para machacarlo hasta que quede como un puré. • Añade los huevos al puré de plátano y bate con un tenedor o batidor de globo hasta integrar. • En una licuadora, coloca la avena, el polvo para hornear, la canela y la mezcla de plátano con huevo. Añade la leche y licúa hasta obtener una mezcla suave.
- 2º Calentar la sartén: • Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y rocíala con aceite en spray.
- 3º Cocinar los hot cakes: • Vierte pequeñas porciones de la mezcla en la sartén (aproximadamente 1/4 de taza por hot cake). • Cocina por 2-3 minutos, o hasta que se formen burbujas en la superficie. Voltea con cuidado y cocina por 2 minutos más.
- 4º Servir: • Coloca los hot cakes en un plato y decora con frutas frescas. Puedes añadir un toque de miel o jarabe de maple sin azúcar si lo deseas. ¡Disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	447 kcal	22 %
GRASA	4 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
COLESTEROL	93 mg	372 mg	124 %
SODIO	47 mg	189 mg	8 %
H. CARBONO	13 g	51 g	17 %
AZÚCARES	3 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	7 g	27 g	—