



HOTCAKES DE PLÁTANO CON MIEL Y CANELA

Estos hotcakes sin harina son una opción saludable y deliciosa. Se hacen con solo tres ingredientes y quedan esponjosos y con un ligero dulzor natural. Son perfectos para un desayuno rápido y nutritivo.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 1 Pieza mediana de plátano [118 g]
- 1/4 Taza de avena cruda [39 g]
- 1 Cucharadita de canela en polvo [3 g]
- 1 cucharadita de miel [7 g]
- 1 Cucharadita de mantequilla normal [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la mezcla 1. Pelar el plátano: • Agarra el plátano y quita la cáscara desde un extremo. • Si tiene hebras, retíralas con los dedos.
- 2º Machacar el plátano: • Coloca el plátano en un tazón. • Usa un tenedor para aplastarlo hasta que quede como un puré sin grumos grandes.
- 3º Añadir el huevo y la avena: • Casca el huevo en el mismo tazón y mézclalo con el plátano usando el tenedor. • Agrega la avena y revuelve hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4º Agregar la canela: • Añade la cucharadita de canela en polvo y mezcla bien.
- 5º Cocinar los hotcakes 1. Calentar la sartén: • Coloca una sartén en la estufa y enciende el fuego a temperatura media. • Agrega una cucharadita de mantequilla y espárcelo con una servilleta o brocha de cocina.
- 6º Verter la mezcla: • Usa una cuchara grande para verter un poco de la mezcla en la sartén, formando un círculo. • Dependiendo del tamaño de tu sartén, puedes cocinar uno o dos hotcakes a la vez.
- 7º Esperar a que se cocinen: • Deja que los hotcakes se cocinen durante 2 minutos, hasta que veas burbujas en la superficie.
- 8º Esperar a que se cocinen: • Deja que los hotcakes se cocinen durante 2 minutos, hasta que veas burbujas en la superficie.
- 9º Voltear los hotcakes: • Usa una espátula para darles la vuelta con cuidado. • Cocina por otros 2 minutos del otro lado.
- 10º Retirar y repetir: • Retira los hotcakes y colócalos en un plato. • Repite el proceso hasta terminar la mezcla.
- 11º Servir 1. Acomoda los hotcakes en un plato. 2. Rocía una cucharadita de miel encima. 3. Espolvorea un poco más de canela si deseas más sabor. 4. ¡Listo! Disfruta de un desayuno saludable y sin gluten.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (172 g)	% DDR
ENERGÍA	187 kcal	321 kcal	16 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
COLESTEROL	6 mg	11 mg	4 %
SODIO	20 mg	35 mg	1 %
H. CARBONO	35 g	61 g	20 %
AZÚCARES	12 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	—