



## HOT CAKES DE AVENA

10 minutos

15 minutos

6 porciones

## INGREDIENTES

- 1 taza de avena en hojuelas [40 g] • 100 gramos de harina de avena
- 1 pieza de huevo fresco [50 g]
- 1/2 pieza de plátano [80 g]
- 200 gramos de leche
- 1 cucharadita de mantequilla derretida [5 g]
- 1 cucharada de mermelada de fruta, menos azúcar [15 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batimos todos los ingredientes en un bol.
- 2º Calentamos una sartén antiadherente y añadimos un poco de aceite de mantequilla. Vamos añadiendo poco a poco la masa hasta formar una tortita [2 minutos por cada lado] y así sucesivamente hasta formar unos 5- 6 pancakes
- 3º Decorar con fruta y mermelada sin azúcar al gusto

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [65 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	90 kcal	4 %
GRASA	5 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	58 mg	37 mg	12 %
SODIO	43 mg	28 mg	1 %
H. CARBONO	18 g	12 g	4 %
AZÚCARES	3 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	—