



HOT CAKES DE AVENA

 10 minutos 15 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de avena en hojuelas (40 g) o 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	—