



### PANCAKES DE AVENA

Podemos sustituir los 100ml de leche desnatada por bebida de almendras, avena, avellanas, soja, etc. Opcional: 30g de proteína whey, un plátano o una cucharada de vainilla en polvo.

5 minutos  
10 minutos  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 100 gramos de harina de avena o 1 taza de avena en hojuelas (40 g)
- 100 gramos de leche, desnatada, UHT
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1/2 pieza de plátano (80 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batimos todos los ingredientes en un bol.
- 2º Calentamos una sartén antiadherente y añadimos un poco de aceite de oliva. 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 la fruta que viene en el plan.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (134 g)	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	198 kcal	10 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	70 mg	94 mg	31 %
SODIO	42 mg	56 mg	2 %
H. CARBONO	22 g	30 g	10 %
AZÚCARES	4 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	—