Milena María
Nutricionista · MP1261

PANCAKES DE AVENA CON FRUTOS ROJOS Y MIEL

1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de avena integral
- 1 pieza de plátano (160 g)
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 125ml de leche descremada
- 80 gramos de fruta cristalizada
- 1 cucharadita de miel (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bol, mezclar la avena, el plátano machacado, el huevo, la leche o agua, el polvo de hornear y la pizca de sal.
2º Calentar una sartén a fuego medio-bajo con un poco de aceite de oliva.
3º Verter cucharadas de la mezcla en la sartén para formar pancakes de tamaño mediano.
4º Cocinar durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén dorados
5º Servir los pancakes calientes con los frutos rojos y la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (464 g)	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	714 kcal	36 %
GRASA	3 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	41 mg	188 mg	63 %
SODIO	28 mg	130 mg	5 %
H. CARBONO	35 g	163 g	54 %
AZÚCARES	17 g	78 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	19 g	74 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	–