



PANQUEQUES DE AVENA CON MIEL Y FRUTA PICADA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de avena integral [79 g]
- 1 taza de leche descremada [245 g]
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]
- 2 cucharaditas de miel [14 g]
- 1 taza de fruta picada [140 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la avena, la leche, el huevo, el polvo de hornear, la canela y la sal en un tazón. Puedes agregar un poco de vainilla a la mezcla de panqueques para darle un sabor más dulce.
- 2º Calentar una sartén a fuego medio. Verter 1/4 de taza de la mezcla en la sartén para formar cada panqueque. Cocinar durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén dorados.
- 3º Repetir con el resto de la mezcla. Colocar los panqueques en un plato
- 4º Verter la miel sobre los panqueques. Cubrir con la fruta picada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [262 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	226 kcal	11 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	36 mg	95 mg	32 %
SODIO	37 mg	96 mg	4 %
H. CARBONO	18 g	47 g	16 %
AZÚCARES	4 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	—