Panqueques de avena y naranja

Source: Breaking the Food Seduction, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jo Stepaniak; © 2005 Jo Stepaniak

¡Estos panqueques son fáciles de preparar y altos en fibra!

About the Recipe

62 Calories · 2.5 g Protein · 1.8 g Fiber
Breakfast

Ingredients

Makes 16 Servings

- 1 1/3 tz / 160 g harina de trigo integral
- 2/3 tz / 55 g avena en hojuelas
- 2 cdtas / 9 g polvo de hornear
- 1/2 cdta / 3 g bicarbonato de sodio
- 1 tz / 240 ml leche vegetal
- 1/4 tz / 62 g puré de manzana sin azúcar
- 3 cdas / 45 ml jugo de naranja congelado y concentrado, descongelado y sin diluir
- al gusto aceite en aerosol

Directions

1. Combinar la harina, la avena, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio en un tazón mediano.
2. En otro tazón, batir la leche vegetal, el puré de manzana y el jugo concentrado.
3. Verter sobre los ingredientes secos y revolver con una cuchara de madera. La masa que se formará será levemente grumosa.

4. Poner poco aceite en una sartén antiadherente y colocar a fuego medio-alto. Verter la masa en la sartén caliente usando 2 cucharadas niveladas para cada panqueque.
5. Cocinar hasta que los lados estén dorados, ajustando el fuego según sea necesario. Cocinar el segundo lado brevemente, apenas hasta que estén dorados. Cubrir levemente la sartén con aceite entre panqueques para evitar que se peguen.   NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya/soja, coco o cáñamo. Se puede usar jugo de naranja regular si no se tiene jugo de naranja concentrado.
6. Servir.

Nutrition Facts

Por cada panqueque pequeño (sin aceite)

Calorías: 62
Grasas: 0.7 g
    Grasas saturadas: 0.1 g
    Calorías provenientes de grasas: 9.5%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 2.5 g
Carbohidratos: 12.4 g
Azúcar: 2.1 g
Fiber: 1.8 g
Sodio: 110 mg
Calcio: 59 mg
Hierro: 0.8 mg
Vitamina C: 4.7 mg
Betacaroteno: 3 mcg
Vitamina E: 0.3 mg