

# Panqueques de banana y avena

Source: The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival por el doctor Neal D. Barnard; Jennifer Reilly, dietista licenciada

Estos pancakes contienen cantidades generosas de avena, la cual es saludable para el corazón. Son deliciosos cuando se sirven con rebanadas de naranja fresca u otra fruta, o jarabe de maple.

## About the Recipe

**78 Calories • 3 g Protein • 2 g Fiber**

## Ingredients

***Makes 10 Servings***

- 1 taza / 150 g harina de avena
- 1/4 taza / 30 g harina de trigo integral para repostería
- 1/2 cda / 3 g bicarbonato de sodio
- 1/8 cda / 0,8 g sal
- 1, aprox. 1/2 tz banana/plátano madura, aplastada
- 1 tz / 240 ml leche de soya/soja u otra leche vegetal
- 1 1/2 cdtas / 2,5 ml vinagre de manzana
- 1 cda / 25 g jarabe de maple/arce
- 1/4 tz / 30 g nueces picadas *\*optional*

## Directions

1. En un tazón pequeño combinar las harinas, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezclar
2. En un tazón mediano, combinar la banana, la leche vegetal, el vinagre, el jarabe y las nueces, si se desean usar. Mezclar bien. &nbsp;
3. Agregar la mezcla de harina y revolver apenas lo suficiente para incorporar.

4. Calentar una sartén antiadherente grande. Verter pequeñas cantidades de masa en la sartén hasta que la parte superior burbujee y los bordes estén secos. Dar vuelta y cocinar el segundo lado durante 1 minuto, hasta que estén dorados. Servir. &nbsp;
5. NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya, coco o cáñamo.&nbsp;

## Nutrition Facts

*Por porción*

**Calorías:** 78

**Grasas:** 1.1 g

**Grasas saturadas:** 0.2 g

**Calorías provenientes de grasas:** 13.1%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 3 g

**Carbohidratos:** 14.8 g

**Azúcar:** 3.5 g

**Fibra:** 2 g

**Sodio:** 107 mg

**Calcio:** 38 mg

**Hierro:** 0.8 mg

**Vitamina C:** 1.1 mg

**Betacaroteno:** 3 mcg

**Vitamina E:** 0.4 mg