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 panqueques 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 cdta / 3 g bicarbonato de sodio
- 1/8 cdta / 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.
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.
5. NOTA: La receta se puede hacer libre de nueces si se utiliza leche de avena, arroz, soya, coco o cáñamo.

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