

PANQUEQUES DE BANANO Y AVENA

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen 4 panqueques

(Depende del tamaño que los hagas)



Ingredientes

1 banano

2 huevos

½ taza + 2 cucharadas de hojuelas de avena

¼ taza de yogurt griego natural

½ cucharadita de canela

½ cucharadita de polvo de hornear

⅛ cucharadita de sal

Un chorrito de vainilla

Instrucciones

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y mezclar hasta que quede suave.

2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio bajo, agregar aceite en spray. Una vez caliente, vierte la masa para panqueques en la sartén, usando 1/4 de taza para medir.

3. Cocina hasta que la masa comience a formar pequeñas burbujas y pueda meterse una espátula fácilmente debajo del panqueque. Voltea el panqueque y cocina por otros 1-2 minutos o hasta que el panqueque esté bien cocido. Continúe el proceso hasta que se acabe la masa. Deberías poder hacer 4 panqueques medianos o 6 pequeños.

4. Servir los panqueques y cubrir con rodajas de banano, miel de maple o miel de abeja, sencillamente con lo que más te guste y a disfrutar.

Notas:

*No subas demasiado la temperatura de la estufa; Los panqueques deben cocinarse a fuego lento y lento! Para evitar que se quemen como me pasó a mi la primera vez:P