

Panqueques de Avena

6 porciones

Haga que al menos la mitad de sus granos sean integrales. Los cereales integrales, como la avena, reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, cáncer, diabetes y obesidad.

- 1 ¼ tazas de leche baja en grasa
- 1 taza de avena regular
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de harina para todo propósito
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combine la leche y la avena. Deje reposar 5 minutos.
3. Rompe los huevos en un tazón pequeño. Lávese las manos con agua y jabón después de romper los huevos crudos.
4. Agregue los huevos y el aceite a la avena. Mezclar bien.
5. Agregue la harina, el azúcar moreno, el polvo de hornear y la sal.
6. Revuelva la masa antes de verter cada panqueque.
7. Vierta ¼ taza de masa para cada panqueque en una plancha o sartén ligeramente aceitada y caliente.
8. Cocine hasta que los panqueques estén llenos de burbujas y la superficie inferior esté ligeramente dorada. Levantar con una espátula y voltear. Dorar ligeramente el otro lado.



Información nutricional por porción: Calorías 150, Grasa total 4g, Grasa saturada 1g, Colesterol 85mg, Sodio 240mg, Total de carbohidratos 21g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 4g, Proteína 7g, Calcio 15%, Hierro 8%.