

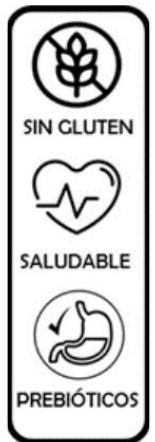


PANQUEQUE

Con harina de plátano y avena

INGREDIENTES:

- ½ taza de harina de plátano
- ½ taza de avena en copos
- 1 taza de agua o bebida vegetal
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de vainilla
- 1 huevo o sustituto de huevo con harina de garzo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de azúcar o miel



PREPARACIÓN:

1. En un tazón mediano colocar los ingredientes húmedos (agua o bebida vegetal, aceite de oliva, vainilla, huevo); mezclar con ayuda de un batidor manual.
2. Incorporar poco a poco los ingredientes secos sobre los húmedos y batir lentamente con el batidor manual.
3. Incorporar completamente todos los ingredientes.
4. Precalentar la sartén, agregar aceite en spray y cocinar los panqueques 3 minutos de cada lado. Si te sobran panqueques los puedes guardar en la refrigeradora o congelar. ¡Antes de volver a servirlos poner a tostar, quedan muy ricos!



AHORA COCINAR ES + FÁCIL CON FERVA FOODS