



La receta de las pancakes de avena perfectas, y mi rutina diaria para mantener el balance

Por tipo de receta, Desayuno o Brunch, Recetas saludables

Ingredientes

- 1 banana, madura
- 46 g (1/2 taza) de avena molida o harina de avena*
- 62 ml (1/4 taza) de leche de almendras (o leche de preferencia)
- 3 claras de huevo
- 3 g (1/2 cucharadita) de canela en polvo
- 1 tbsp de harina de trigo leudante
- 2 tsp de polvo de hornear

Preparación

- Colocar la banana, la avena, la leche, las claras de huevo y la canela en polvo en el vaso de una licuadora o procesador de alimentos. Licuar hasta tener una mezcla homogénea.
- Cambiar la mezcla a un bowl mediano y agregar la harina y el polvo de hornear. Mezclar manualmente (con un batidor de globo o una espátula de goma) justo hasta que no se vean grumos de harina.
- Ir cocinando porciones de la mezcla en un sartén antiadherente previamente calentado a fuego medio. Cuando se vea que al pancake empiezan a cocérsele los bordes, voltear y terminar de cocinar por el otro lado. Repetir el procedimiento con el resto de la mezcla y servir con los toppings de preferencia.
- Notas: *Pueden usarse copos de avena tradicionales, yo uso avena molida porque me parece que da una textura más delicada.

Más información en <https://annaspasteleria.com/p/1203>