

Hot cakes de avena y plátano

Ingredientes:

1 PORCIÓN

- 1/2 taza de avena
- 1 plátano
- 1 huevo
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cdta de vainilla

Modo de preparación:

- 1.- En la licuadora añade el huevo, el plátano, la avena y la vainilla. Licúa hasta obtener una masa homogénea.
- 2.- Calienta una sartén a fuego medio y añade la cucharadita de aceite, distribuyéndola bien por toda la sartén.
- 3.- Vierte pequeñas porciones de la masa en la sartén caliente para formar los hotcakes. Cocina cada hotcake durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y cocidos por dentro.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:



1 vaso de leche

DESAYUNO