



360 KCAL POR
PORCIÓN

!!!
Pancake de plátano
!!!

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1/2 TAZA DE AVENA EN HOJUELAS
- 1/2 TAZA DE LECHE
- 1 PZA. DE PLÁTANO
- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE CREMA DE MANÍ
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO VAINILLA
- CANELA

PROCEDIMIENTO:

1. LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES.
2. COCINAR EN LA SARTÉN A FUEGO LENTO.
3. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 2 TAZAS DE AVENA EN HOJUELAS
- 2 TAZAS DE LECHE
- 4 PZAS. DE PLÁTANO
- 4 HUEVOS
- 8 CUCHARADAS DE CREMA DE MANÍ
- 4 CUCHARADITAS DE EXTRACTO VAINILLA
- CANELA

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- CEREAL: 1 PORCIÓN
- FRUTA: 2 PORCIONES
- ACEITE C/P: 1 PORCIÓN
- AOA: 1 PORCIÓN
- LECHE: 1/2 PORCIÓN