



Panqueques de Avena y Banana

INGREDIENTES

- 2 bananas (plátanos) medianas maduras
- 2 tzs. de avena tradicional en hojuelas
- 1 1/4 tzs. de leche de soya sin azúcar
- 2 cditas. de polvo de hornear
- 1/2 cdita. de canela
- 1 cdita. de vainilla

ELABORACION

- 1 Primero, agrega la avena tradicional en hojuelas a una licuadora de alta potencia o a un procesador de alimentos. Licúa hasta que se forme una harina. Pela las bananas maduras.
- 2 Agrega las bananas maduras, la leche de soya sin azúcar, el polvo de hornear, la canela y la vainilla a la licuadora junto con la harina de avena. Licúa hasta que la mezcla esté suave. La masa debe quedar espesa, pero fácil de verter.
- 3 Calienta un sartén grande a fuego medio. Vierte aproximadamente 1/3 de taza de masa en el sartén para cada panqueque.
Cocina hasta que se formen burbujas, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Voltea y cocina otros 1 a 2 minutos, hasta que ambos lados estén dorados.
- 4 Sirve caliente con fruta fresca, nueces o jarabe de arce (maple) con moderación. También puedes servirlos con mantequilla de maní natural, puré de manzana sin azúcar y canela.