

# Receta para

## TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

EQUIPO NECESARIO

PROCIONES 3

licuadora, estufa, espátula sartén

COSTO ESTIMADO \$5.00-\$7.00

COSTO POR RACIÓN \$1.60-\$2.30

### INGREDIENTES

- 2 plátanos medianos demasiado maduras, trituradas
- 2 huevos
- 1 ½ taza de copos de avena
- 2 cucharadas de semillas de chía (opcional)
- ½ taza de leche de tu preferencia
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela, molida
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite de cocina (por ejemplo, coco, canola, semilla de uva, oliva) (para la sartén)

### PREPARACIÓN

- Agregue los plátanos, los huevos, los copos de avena, las semillas de chía, la leche, el bicarbonato de sodio, la vainilla, la canela y la sal en una licuadora. Mezclar hasta que esté suave. Dejar de lado.
- Cubra ligeramente una sartén con sartén con el aceite. Una vez que la sartén esté caliente, agregue ¼-½ taza de masa, según su preferencia de tamaño. Cocine los panqueques durante 2-3 minutos por lado. Cuando comience a ver burbujas alrededor de los bordes del panqueque, es hora de voltearlo.
- Repita hasta que toda la masa se haya agotado.
- ¡Apaga la estufa y disfruta!

# Receta para

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### Nutrition Facts

Serving size: 3 pancakes

Servings: 3

Amount per serving

**Calories** **333**

% Daily Value\*

**Total Fat** 17g 22%

Saturated Fat 9.1g 45%

**Cholesterol** 109mg 36%

**Sodium** 62mg 3%

**Total Carbohydrate** 40.4g 15%

Dietary Fiber 8.4g 30%

Total Sugars 13.2g

**Protein** 9.9g

Vitamin D 10mcg 52%

Calcium 155mg 12%

Iron 3mg 16%

Potassium 413mg 9%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a food serving contributes to a daily diet. 2,000 calorie a day is used for general nutrition advice.

## BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Semillas de chía** - Las semillas de chía están repletas de ácidos grasos omega-3, fibra, manganeso y hierro. Los ácidos grasos omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias y se ha demostrado que mejoran la salud cognitiva. Intente agregar semillas de chía a cereales o avena, galletas o pan.

## TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Avena** - La avena es un grano integral y está repleta de manganeso, magnesio, fósforo, hierro y vitaminas B. La avena contiene un fitonutriente llamado avenantramidas, que se ha demostrado que reduce la presión arterial. Además, la avena contiene betaglucano, que es un tipo de fibra que ayuda a modular la respuesta de la insulina. Pruebe la avena en harina de avena, granola o barras de granola caseras.



#### Referencias:

Receta proporcionada por Kristin Schaefer  
Receta traducida por Maya Lechowick