

Hot cakes de avena



Tiempo de
preparación

35 min.

Porciones

4

Ideal para

Desayuno
Cenas

Nivel

Fácil

Ingredientes

50 ml Clara de Huevo San Juan o 1 pieza de Huevo San Juan

2 tazas Avena natural

320 ml Leche

1 pza Plátano

1/2 cdita Canela en polvo

3 g Azúcar stevia

10 ml Extracto de vainilla

1 1/2 cdita Polvo para hornear

40 g Mantequilla

Sal

Preparación

1. Moler en una licuadora la leche, el plátano, la vainilla, la azúcar stevia y la sal.
2. Agregar las dos tazas de avena, la canela y el polvo para hornear y continuar moliendo por 2 minutos aproximadamente.
3. Agregar la Clara de Huevo San Juan o la pieza de Huevo San Juan y procesar ligeramente para que se integre.
4. Calentar una sartén, colocar un poco de mantequilla solo para engrasar.
5. Incorporar una porción de 70 a 100 ml de la mezcla al sartén, esperando que las orillas doren y comiencen a salir burbujas en la superficie para posteriormente voltear y continuar la cocción.
6. Colocar en el plato deseado y acompañar con frutas al gusto.