



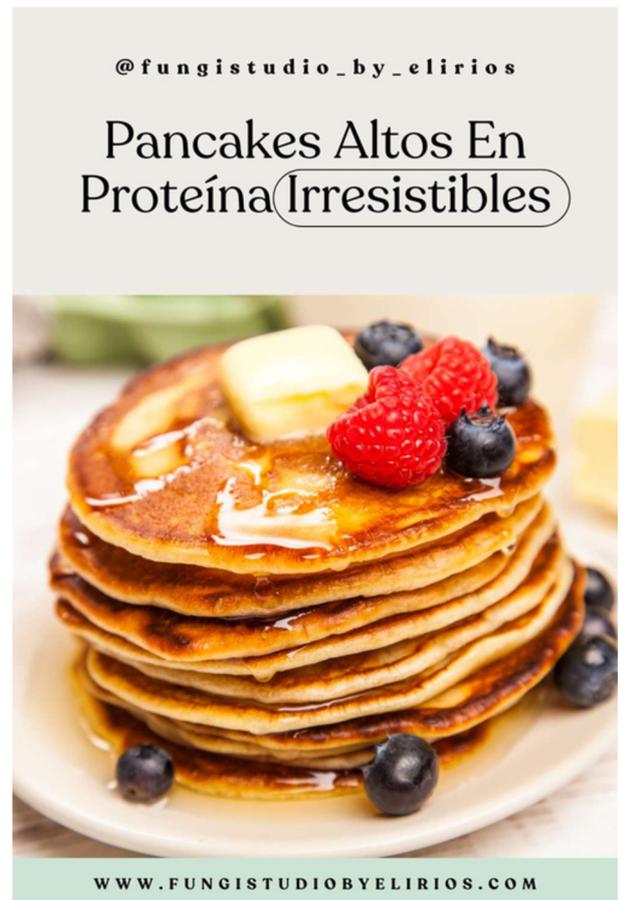
Recetas

PANCAKES

Altos en Proteína

Ingredientes:

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 1 plátano maduro
- 1/2 taza de yogur griego sin azúcar o queso ricotta
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- Pizca de canela (opcional)
- Aceite de coco o mantequilla para cocinar





PANCAKES

Altos en Proteína

Preparación

1. Prepara la Mezcla

En una licuadora, combina la avena, los huevos, el plátano, el yogur griego, el polvo para hornear, la vainilla y la canela. Mezcla todo hasta obtener una masa suave y homogénea.

2. Calienta la Sartén

Usa una sartén antiadherente y caliéntala a fuego medio. Agrega una pequeña cantidad de aceite de coco o mantequilla para evitar que los pancakes se peguen.

3. Cocina los Pancakes

Vierte porciones de la mezcla en la sartén, formando pancakes del tamaño que prefieras. Cocina durante 2-3 minutos por lado o hasta que veas burbujas en la superficie y los bordes estén dorados.

4. Sirve y Disfruta

¡Listo! Acompaña tus pancakes con frutas frescas, un poco de miel, o incluso crema de almendras.