

¡Aprende más sobre nutrición con el minicurso gratuito de EatFresh.org! Empieza o continúa ahora › <https://eatfresh.org/eatfreshorg-mini-curso>

Panqueques de plátano y bayas

Listo en : 20 minutos

Sirve : 4

Esta receta se convertirá en una favorita de la familia. Para sabores diferentes, use frutas frescas, enlatadas o congeladas.

Ingredientes

- » 1 Plátano *pelado y cortado en rodajas*
- » 1 taza de mezcla para panqueques *de trigo integral*
- » $\frac{1}{2}$ taza de agua
- » 1 Spray antiadherente para cocinar
- » 1 taza de Fresas *congeladas, sin azúcar, descongeladas y cortadas en rodajas*
- » 2 cucharadas de jugo de naranja

Lo que necesitarás

- » Tazón mediano
- » cuchillo afilado
- » Cucharas medidoras
- » Sartén grande
- » Tabla de cortar
- » Tazas medidoras
- » Espátula o cuchara
- » Utensilio para mezclar



Atribución de la foto: Paula Ramírez

Instrucciones

1



Coloque los plátanos en un recipiente mediano y haga puré con un tenedor.

2



Añade la mezcla para panqueques y el agua. Mezcla todos los ingredientes.

3



Prepare una sartén grande rociando una capa ligera de aceite de cocina y colóquela a fuego medio.

4



5



6



Añade $\frac{1}{4}$ de taza de masa para panqueques por cada uno en la sartén caliente. Cocina los panqueques completamente por ambos lados durante aproximadamente 2 minutos por cada lado.

Para preparar el jarabe, rocíe una sartén con aceite en aerosol. Cocine y caliente a fuego medio.

Cocine las bayas y el jugo de naranja durante 3 minutos o hasta que las bayas estén blandas.

7



Con una cuchara, añada el almíbar a los panqueques y sirve.

Información nutricional

Tamaño de la porción 2.00 piezas

Porciones por envase 4

Cantidad por porción

Calorías 109**% Valor diario*****Grasa total 1 g 1 %****Sodio 182 mg 8 %****Carbohidratos totales 24 g 9 %**

Fibra dietética 2 g 7 %

Proteína 2 g

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:



Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Visite <http://calfreshhealthyliving.org> para obtener consejos saludables.