

Panqueques de Avena con sabor a Banana y con Lentejas

Serves 10

Ingredients:

- ¼ taza lentejas rojas deshidratadas
- 1 taza avena tradicional (hojuelas grandes)
- 1 taza harina, para todo uso
- ¼ taza azúcar morena
- 1 cucharadita canela
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- ½ cucharadita bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita sal
- ¾ taza yogur natural, bajo en grasa
- ¾ taza leche, 1%
- ¼ taza aceite de canola (o mantequilla derre da)
- 2 huevos, grandes
- 1 cucharadita vainilla
- 2 bananas, bien maduras, machacadas
- jarabe de arce (para servir con los panqueques, opcional)



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	221
Grasa Total	8 g
Grasa Saturada	1 g
Colectoral	39 mg
Sodio	258 mg
Total Carbohidrato	32 g
Fibra Dietética	3 g
Azúcares Totales	11 g
Almidones/Almidones Incluidos	5 g
Proteínas	7 g
Vitaminas D	0 mcg
Calcio	133 mg
Hierro	2 mg
Potasio	284 mg

Preparación

1. En una olla pequeña con agua hirviendo, cocine las lentejas durante 15 a 20 minutos, hasta que estén suaves. Escorra bien y apártelas.
2. En un tazón grande, mezcle la avena, harina, azúcar, canela, polvo para hornear, bicarbonato de sodio y sal. En un tazón pequeño, bata el yogur, leche, aceite, huevos y vainilla. Añada a los ingredientes secos junto con la banana y las lentejas. Revuelva hasta que estén mezclados.
3. Coloque una sartén a fuego medio-alto, vierta un chorrito de aceite y úntelo con una toalla de papel para cubrir el fondo de la sartén.
4. Cocine aproximadamente ½ taza de la masa cada vez, separándola hacia fuera con el dorso de una cuchara si fuera necesario (esta será gruesa). Cocine durante un par de minutos, hasta que las burbujas en la superficie comiencen a romperse y el fondo esté dorado. Mantenga el fuego medio, ya que estos se demoran más que la mayoría de panqueques, y no querrá quemarlos.
5. Voltéelo usando una espátula delgada y cocine hasta que el otro lado esté dorado y esponjoso al tacto. Para mantener calientes los panqueques, colóquelos en una bandeja para hornear sobre una rejilla dentro del horno a 250°F mientras termina de cocinar el resto.
6. Sirva con jarabe de arce (opcional).

Panqueques de Avena con sabor a Banana y con Lentejas

Serves 10

Ingredients:

- ¼ taza lentejas rojas deshidratadas
- 1 taza avena tradicional (hojuelas grandes)
- 1 taza harina, para todo uso
- ¼ taza azúcar morena
- 1 cucharadita canela
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- ½ cucharadita bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita sal
- ¾ taza yogur natural, bajo en grasa
- ¾ taza leche, 1%
- ¼ taza aceite de canola (o mantequilla derre da)
- 2 huevos, grandes
- 1 cucharadita vainilla
- 2 bananas, bien maduras, machacadas
- jarabe de arce (para servir con los panqueques, opcional)



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	221
Grasa Total	8 g
Grasa Saturada	1 g
Colectoral	39 mg
Sodio	258 mg
Total Carbohidrato	32 g
Fibra Dietética	3 g
Azúcares Totales	11 g
Almidones/Almidones Incluidos	5 g
Proteínas	7 g
Vitaminas D	0 mcg
Calcio	133 mg
Hierro	2 mg
Potasio	284 mg

Preparación

1. En una olla pequeña con agua hirviendo, cocine las lentejas durante 15 a 20 minutos, hasta que estén suaves. Escorra bien y apártelas.
2. En un tazón grande, mezcle la avena, harina, azúcar, canela, polvo para hornear, bicarbonato de sodio y sal. En un tazón pequeño, bata el yogur, leche, aceite, huevos y vainilla. Añada a los ingredientes secos junto con la banana y las lentejas. Revuelva hasta que estén mezclados.
3. Coloque una sartén a fuego medio-alto, vierta un chorrito de aceite y úntelo con una toalla de papel para cubrir el fondo de la sartén.
4. Cocine aproximadamente 1/2 taza de la masa cada vez, separándola hacia fuera con el dorso de una cuchara si fuera necesario (esta será gruesa). Cocine durante un par de minutos, hasta que las burbujas en la superficie comiencen a romperse y el fondo esté dorado. Mantenga el fuego medio, ya que estos se demoran más que la mayoría de panqueques, y no querrá quemarlos.
5. Voltéelo usando una espátula delgada y cocine hasta que el otro lado esté dorado y esponjoso al tacto. Para mantener calientes los panqueques, colóquelos en una bandeja para hornear sobre una rejilla dentro del horno a 250°F mientras termina de cocinar el resto.
6. Sirva con jarabe de arce (opcional).