



Esponjosos panqueques de banana

Porciones: 3 | Tiempo de preparación: 10 min |
Tiempo total: 25 minutos.

Equipamiento: Tazón grande, sartén o plancha grande

Utensilios: Tenedor o batidor, cuchara para mezclar, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente

1/2 taza de banana madura, pisadas (alrededor de 1 banana mediana)

1 taza de leche con bajo contenido de grasas (láctea o de soja)

2 cucharas de aceite de canola O aceite vegetal

1 cucharada de azúcar

1 cucharadita de vainilla (regular o imitación)

1 1/2 taza de harina común O 1/2 taza de harina de trigo integral

1 cucharada de polvo para hornear

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de canela

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. En un tazón grande, machaque la banana con un tenedor. Agregue la leche, el aceite, el azúcar y la vainilla al tazón. Bata hasta que esté bien mezclado.
3. Agregue la harina a los ingredientes húmedos, luego espolvoree el polvo para hornear, la sal y la canela sobre la harina. Mezcle suavemente hasta que los ingredientes estén combinados, pero la mezcla aún esté grumosa.
4. Caliente en una sartén o plancha grande a fuego medio. Rocíe la sartén con aerosol antiadherente en barra y vierta aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla en la sartén. Cocine hasta que se formen burbujas en el panqueque, luego dé vuelta y cocine hasta que se dore del otro lado, aproximadamente de 2 – 3 minutos. Vuelva a aplicar el aerosol antiadherente en la sartén entre tanda y tanda para evitar que se peguen. Repita con el resto de la mezcla.

Información nutricional:

Calorías 320

Grasas totales 1.5 g

Sodio 920 mg

Carbohidratos totales 66g

Proteína 10 g