MURIALIDADES



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Pancakes de avena con plátano, miel y zumo

2 raciones 326 kcal

Ingredientes

PANCAKES

- 1 huevo
- Un chorro de leche
- 6 cucharadas de harina integral de avena
- Unos trozos de plátano
- Un poco de miel

ZUMO

- 2 manzanas
- 2 zanahorias grandes

POR RACIÓN

Proteínas	8,6 g
Grasas	5,3 g
Hidratos	67 g
Fibra	9,6 g

Elaboración

ZUMO

1. Licuamos 2 manzanas y 2 zanahorias grandes

RECOMENDACIONES

La cantidad de harina se puede ajustar según el espesor que se prefiera (6 cucharadas o más).

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MURIALIDADES

cooknest.app/@murialidades · Instagram @murialidades