



Hot cakes de avena

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Tiempo total: 15 minutos

Porciones: 4 hot cakes medianos

A veces es por salud, evitando gluten y grasas. Otras veces es simplemente por querer algo rico pero ligero, para poder avanzar en el día con más facilidad y sin pesadez.

Esta receta es cortesía de mi Nutrióloga Sonia Emilia Batarse y tiene unas pequeñitas adaptaciones de mi parte.

Aunque en la foto le puse plátano rebanado al final, con fresa me gusta mucho más por el toque ligeramente ácido que le da. A fin de cuentas esta es una receta que se puede adaptar al gusto de cada quien, modificando los toques de sabor (vainilla, canela, se puede agregar cacao, etc.).

La miel de agave es una buenísima opción natural para endulzar, en lugar de las mieles comerciales «light».

Ingredientes:

- ¼ Taza de avena natural o integral.
- ½ Pieza de plátano.
- 1 Huevo pequeño.
- ¼ Taza de leche de almendra o de agua.
- ½ cucharadita de Estevia (o al gusto).
- ¼ cucharadita de canela molida.
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla.

Procedimiento:

Agregar todos los ingredientes a la licuadora o bien, licuar con licuadora de inmersión (si es poca cantidad).

Rectificar la consistencia, debe quedar espesita la mezcla ya que si queda muy líquida, no van a esponjar nada.

Calentar un comal antiadherente y rociar con aceite en aerosol.

Verter la mezcla con ayuda de una taza dosificadora para formar el hot cake al tamaño deseado. Cuando haga burbujas por la parte de arriba y se vean los bordes que empiezan a secar, se da la vuelta para terminar de cocer.

Se sirven al gusto con fruta picada encima y el jarabe o miel de su elección.



Hot cakes de avena

¡BUEN PROVECHO!

