



Hot Cakes de Avena (SIN HARINA)

Hot Cakes de Avena y Plátano son libres de harina y lácteos, una deliciosa opción tratando de cada día tener hábitos mas sanos. En mi caso no por intolerancia mas bien por convicción y compartiendo estas ideas para quiénes buscamos alternativas sin sacrificar sabor.

Compártenos tus ideas, seguro tienes muchas variables.

Ingredientes

- 1 Tz Avena
- 1 Pz Platáno
- 1 Sobre Stevia
- Pizca Canela molida
- Pizca Sal
- 1 Tz Agua
- 1/2 c Polvo para hornear

- * Cantidad al gusto
- + Cantidad necesaria

Pasos de Elaboración

- 1 - A la licuadora agregamos todos los ingredientes hasta integrar perfectamente.
- 2 - A un sartén anti-adherente untar mantequilla.
- 3 - Con un cucharón verter la masa sobre el sartén, espera uno o dos minutos, le van a salir como burbujas cuando ya este listo para volterar, despega las orillas poco a poco y luego voltea para



terminar dorar el otro lado, este será, mucho mas rápido de cocer ya que este retirar y continua con el resto de la masa.

4 - Sirve apilados y decora con alguna fruta o solo con un poco de miel.