

## Panqueques de Plátano

*Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.*

### Ingredientes:

- 2 **huevos** grandes
- 1 1/2 tazas de **leche sin grasa**
- 1 cucharada de **azúcar**
- 3 cucharadas de **aceite**
- 3/4 taza de **harina integral**
- 3/4 taza de **harina blanca**
- 2 cucharaditas de **polvo de hornear**
- 2 **plátanos** en rebanadas

### Preparación:

1. Bata los huevos en una vasija mediana. Añada la leche, el azúcar y el aceite.
2. Añada la harina blanca, la integral y el polvo de hornear. Mezcle bien.
3. Añada los plátanos a la mezcla.
4. Rocíe la plancha o parrilla con aceite para cocinar en spray, del que no se pega.
5. Con una cuchara ponga 1/4 taza de la mezcla en la plancha.
6. Cocine hasta que los panqueques estén con burbujas por encima y alrededor de los bordes esté seco. Déles la vuelta y cocine de 2 a 3 minutos o hasta que esté dorado.
7. Sirva inmediatamente.

### Ideas Brillantes:

Ponga encima salsa de manzana y canela.

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 3 pancakes (113g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 290	<b>Calories from Fat</b> 80		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 9g			<b>14%</b>
Saturated Fat 1.5g			<b>8%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 70mg			<b>23%</b>
<b>Sodium</b> 260mg			<b>11%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 42g			<b>14%</b>
Dietary Fiber 3g			<b>12%</b>
Sugars 16g			
<b>Protein</b> 13g			
Vitamin A 2%		Vitamin C 10%	
Calcium 35%		Iron 10%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**6 porciones de 3 panqueques cada una**

Fuente de Información: USDA Food Stamp Nutrition Connection's Recipe Zinder at <http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>