



por



iowa total care™



Panqueques de avena y mantequilla de maní *(rinde 6 porciones)*

INGREDIENTES

- 1 taza de avena de cocción rápida
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 2 huevos
- ⅓ de taza de leche descremada
- ½ plátano de tamaño medio, triturado
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharada de aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Con un procesador de alimentos, procese la avena hasta que tenga una consistencia similar a la de la harina. Mezcle la avena y el polvo para hornear en un recipiente pequeño y resérvelo.
2. En otro recipiente, mezcle los huevos, la leche, el plátano triturado y la vainilla. Añada a los ingredientes secos y mezcle hasta que estén bien combinados.
3. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Vierta ¼ de taza de mezcla en la sartén caliente para preparar cada panqueque. Cocine hasta que estén ligeramente dorados por ambos lados.
4. Agregue mantequilla de maní a los panqueques y sívalos.

Receta adaptada de:

<https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/oatmeal-pecan-pancakes.html>

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.



Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.