PANQUECA DE AVENA.

Rendimiento: una unidad.

INGREDIENTES:

1 huevo.

20 gramos de harina de avena (2 cucharadas).

½ Cucharadita de polvo de hornear.

Opciones:

A la preparación puedes agregar:

frutas a tu gusto, banana, arándanos.

Darle sabor con vainilla o canela en polvo.

Miel, sirope de arce o sirope 0% azúcar.

Mantequilla.

PREPARACIÓN:

* Coloca el huevo en un bol, agrega la avena y bátelo para que todo se disuelva.
* Espera cinco minutos para que se hidrate la avena.
* Agrega la cucharadita de polvo de hornear, revuélvelo para integrar.
* Si notas que la mezcla está muy espesa (eso depende del tamaño del huevo) puedes agregar una gotitas de leche o bebida vegetal.
* Calienta a fuego medio una sartén de ø 20 centímetros, coloca toda la preparación y espera a que se seque un poco por las orillas para darle la vuelta y cocinarla por el otro lado hasta que esté dorada.
* Sírvela en un plato y consume caliente.