

# Panquecitos de avena y plátano

---

## INGREDIENTES

- 2 tazas de hojuelas de avena molida en seco
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio o de polvo para hornear libre de aluminio
- ½ taza de nuez picada
- ½ cucharadita de sal de mar
- 3 piezas de plátano maduro
- ¼ de taza de aceite de canola o de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de miel de maguey o de piloncillo molido
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- ⅔ de taza de lechada vegetal sin azúcar, si es de soya que sea orgánica

## PROCEDIMIENTO

En un recipiente colocar la avena molida, el polvo para hornear, la nuez, la sal, integrar todo.

Machacar el plátano con un tenedor, agregar el aceite, la miel o piloncillo, el extracto de vainilla, la lechada, integrar muy bien, agregar los ingredientes secos e integrar.

Colocar la masa en moldes para panecillos, si es necesario untar con aceite de canola o de oliva, hornear 20-30 minutos a 150°C, dejar enfriar y desmoldar.

## ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282910739>

## AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan