



Pancakes de avena con fresa

Categoría
Desayuno

Rendimiento
3 porciones

Tamaño de la porción
1 unidad

Tiempo de preparación
10-15 minutos



Ingredientes:

- 1 y ½ taza de avena integral molida
- 1 huevo
- 2 sobres de Natuvia
- ½ taza de leche descremada
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1 cdta de esencia de vainilla
- Fresas “feas o irregulares” en rodajas al gusto

Preparación:

- Mezclar la avena, el huevo, el Natuvia, la leche, el polvo de hornear y la esencia de vainilla hasta lograr una mezcla uniforme pero espesa.
- Engrasar una sartén con aceite en spray.
- Verter la mezcla en el sartén a modo de formar los pancakes.
- Colocar las fresas sobre la mezcla que está en el sartén.
- Una vez que los bordes estén dorados dar vuelta.
- Servir con mermelada o miel de abeja.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
130 kcal	3 g	8 g	19 g

Beneficios

Esta receta es fuente de **fibra, calcio y proteína**. Es baja en grasa y sin azúcar agregado. Ideal para personas con diabetes, intolerancia al trigo, control de peso, control de colesterol.

Criterios para una
receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. Laura Muñoz León

Nutricionista Código CPN 1994-15

Licenciada en Nutrición Humana con enfoque en tratamiento de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles

☎ 2235-0191

☎ 8711-0832

✉ nutrinovac@gmail.com

📘 [nutrinovac](#)

📷 [nutrinovacostarica](#)

📍 Clínica Nutrinova en Moravia