

Panqueques de avena con sabor a banana y con lentejas

Makes: 10 porciones

Ingredients

1/4 cup lentejas rojas deshidratadas
1 cup avena tradicional (hojuelas grandes)
1 cup harina, para todo uso
1/4 cup azúcar morena
1 teaspoon canela
2 teaspoons polvo para hornear
1/2 teaspoon bicarbonato de sodio
1/4 teaspoon sal
3/4 cup yogur natural, baja en grasa
3/4 cup leche, 1%
1/4 cup aceite de canola (o mantequilla derretida)
2 huevos, grandes
1 teaspoon vainilla
2 bananas, excesivamente maduras, machacadas
jarabe de arce (para servir con los panqueques, opcional)

Directions

1. En un cazo con agua hirviendo, cueza las lentejas durante 15 a 20 minutos, hasta que estén suaves. Escorra bien y apártelas.
2. En un tazón grande, mezcle la avena, harina, azúcar, canela, polvo para hornear, bicarbonato de sodio y sal. En un tazón pequeño, bata el yogur, leche, aceite, huevos y vainilla. Añada a los ingredientes secos junto con la banana y las lentejas. Revuelva hasta que estén mezclados.
3. Coloque una sartén a fuego medio-alto, vierta un chorrito de aceite y úntelo con una toalla de papel para

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	210	
Total Fat	8 g	12%
Protein	7 g	
Carbohydrates	29 g	10%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	260 mg	11%

cubrir el fondo de la sartén.

4. Cocine aproximadamente 1/2 taza de la masa cada vez, separándola hacia fuera con el dorso de una cuchara si fuera necesario (esta será gruesa). Cocine durante un par de minutos, hasta que las burbujas en la superficie comiencen a romperse y el fondo esté dorado. Mantenga el fuego medio, ya que estos se demoran más que la mayoría de panqueques, y no querrá quemarlos.

5. Voltéelo usando una espátula delgada y cocine hasta que el otro lado esté dorado y esponjoso al tacto. Para mantener calientes los panqueques, colóquelos en una bandeja para hornear sobre una rejilla dentro del horno a 250 °F mientras termina de cocinar el resto.

6. Sirva con jarabe de arce (opcional).