

# Panqueques de Avena con Canela

**Makes:** 10 Servings

Utilice su avena de grano entero para hacer panqueques que saben bien y son buenos para usted.

## Ingredients

**1 1/2 cups** harina  
**1 teaspoon** polvo de hornear  
**1/2 teaspoon** sal  
**1 tablespoon** canela  
1 huevo  
**1 1/2 cups** avena cocinada  
**1 1/2 cups** leche evaporada  
**1/4 cup** agua  
aceite antiadherente en aerosol

## Directions

1. Mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal y la canela en un tazón grande.
2. En un recipiente separado, combine el huevo, avena, leche y agua y mezcle bien.
3. Revuelva la mezcla de avena a la mezcla de harina y revuelva hasta combinar los ingredientes.
4. Caliente un sartén grande recubierto con aceite antiadherente en aerosol a fuego mediano.
5. Vierta cucharadas grandes de masa en el sartén. Cocine hasta que las burbujas se muestren en las superficies de los panqueques, alrededor de 2 a 3 minutos. Deles vuelta y cocínelos por otros 2 minutos más, o hasta que se doren y se cocinen bien.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>120</b>	
Total Fat	2 g	
Protein	4 g	
Carbohydrates	20 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	190 mg	

6. Sírvalos calientes por sí mismos o cúbralos con fruta fresca o enlatada.