



Panqueques de Fresas y Plátanos

Ingredientes

- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de mezcla completa para panqueques (*complete pancake mix*)
- ½ taza de agua
- Aceite en aerosol para cocinar

Aderezo

- 1 taza de fresas congeladas sin azúcar, descongeladas y cortadas en rebanadas
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Preparación

1. Ponga los plátanos en un tazón mediano y conviértalos en puré con un tenedor.
2. Agregue la mezcla para panqueques y el agua; mezcle todos los ingredientes.
3. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
4. Agregue ¼ de taza de la masa, por cada panqueque, en el sartén caliente. Cocine totalmente los panqueques por los dos lados durante aproximadamente 2 minutos cada lado.

Jarabe

1. Para preparar el jarabe, rocíe un sartén con aceite en aerosol para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
2. Cocine las fresas y el jugo de naranja por 3 minutos o hasta que las fresas estén blandas.
3. Con una cuchara, agregue el jarabe a los panqueques y síralos.

Esta receta se convertirá en la favorita de su familia. Para obtener diferentes sabores, utilice frutas frescas, enlatadas o congeladas.

Rinde 4 porciones. 2 panqueques por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 109, Carbohidratos 24 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 182 mg