

## Hotcakes de Avena



Este desayuno es realmente delicioso y muy nutritivo, tiene un alto contenido en proteínas, fibras y bajo en calorías!. La masa está hecha de avena y plátano por lo que queda súper cremosa y saludable!

La avena es muchísimo mejor que la harina de trigo, en primer lugar porque es alta en fibra, por lo que facilita la digestión, junto con la quinoa es de los granos con más proteínas, aporta potasio, magnesio, ácido fólico, etc. eleva el colesterol bueno y muchas cosas más! Así es que es un desayuno muy completo y rico!.

### Ingredientes:

- 1/3 de Taza de Avena
- ½ Plátano
- ¼ de Taza de cualquier leche
- 2 Huevos
- Aliños: Canela y unas gotitas de Vainilla
- **Ambar Ghee con Miel**

### Para la preparación:

- Mezcla en la licuadora la avena, con el plátano, los huevos, leche y los aliños, todos los ingredientes!. Con estas porciones tendrás dos Hotcakes grandes, como para que desayunen dos personas
- Luego derrites en el sartén 1/3 de cucharadita de **Ambar Ghee con Miel**, y viertes la mitad de la mezcla, cuando va tomando forma, lo volteas para que se dore por ambos lados, igual que los panqueques. Para servir puedes mezclar con Yogurth, Frutas, Sirope, etc.