



Panqueques de avena

Ingredientes

- ¼ taza de avena
- ¼ taza de harina de trigo
- 1 huevo
- ¼ taza de leche
- 1 cucharadita de azúcar o miel (opcional)

- ¼ cucharadita de polvo para hornear canela al gusto
- 1 cucharada de azúcar (puedes ajustar según preferencia)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite Aureola®

Paso a paso

Prepara la mezcla:

En un bowl combina: avena, harina, azúcar, polvo para hornear y la pizca de sal.

Agrega la leche y el huevo. Mezcla bien hasta obtener una consistencia espesa pero fluida. Si está muy espeso, añade leche.

Caliente el sartén:

Coloca el sartén a fuego medio y agrega 1 cucharadita de aceite Aureola®.

Cocina los panqueques:

Vierte pequeñas porciones de mezcla para obtener 3 panqueques.

Cocina 1-2 minutos por lado, hasta que se vean burbujitas y estén doraditos.

Antes de empacar:

Deja reposar 3-5 minutos para que no se humedezcan en la lonchera.

Tip práctico



Acompáñalos con arándanos, fresas o banano en rodajas para hacer la lonchera más rica y equilibrada.





Contiene
Vitamina E



Sin grasas trans
ni colesterol



**Omega
3&6**



Aceite 100%
Vegetal

Prepara su
lonchera
CON SABOR

Aceite Vegetal
Aureola
El ángel que cuida tu salud



Aceite Aureola