

# Receta para



## Panquecas de Batata y Avena

### INGREDIENTES

CANTIDADES	2-4
TIEMPO PREP.	Aprox. 20 minutos
TIEMPO TOTAL	Aprox. 35 minutos
TEMP. HORNO	400 F

Avena instantánea

Harina de avena

Puré de batata

Leche de nueces

Polvo de hornear

Harina de lino

### PREPARACIÓN

- En una pequeña taza o tazón, agregue 1 cucharada de harina de lino con 2 cucharadas de agua. Deje reposar hasta que esté gelatinoso
- Añade la batata cocida al vapor a un tazón de mezcla aparte (puede reemplazarlo con puré de calabaza o de cambur)
- Añade la leche de nuez
- Añade harina de avena y mézclala bien (sin grumos)
- Añade avena instantánea y mezcle hasta lograr la consistencia deseada para las pancakes (masa más fina para pancakes finas, masa más gruesa para pancakes más gruesas)
- Añade canela y otras especias/adiciones nutricionales opcionales

Recomendaciones de especias: 1 cucharadita de canela, 1/2 cucharadita de nuez moscada, 1 cucharadita de extracto de vainilla

