

**comida de verdad puede.**

¡COCÍNALO TÚ MISMO!  
**Panqueques de Plátano**



**INGREDIENTES**

2 plátanos pelados  
1 huevo  
3/4 taza de leche  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 taza de mezcla para panqueques

**OPCIONAL**

1/2 taza de pasas  
1/2 cucharadita de canela

Receta a cortesía de [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org)

1. Haz puré de plátanos en una tazón.
2. Revolve huevos, leche, y aceite.
3. En otro tazón, combina la mezcla para panqueques, pasas, y canela.
4. Agruegue la mezcla al puré de plátanos. Revolve hasta que la masa sea esponjosa.
5. Engrasa ligeramente una sartén. Calenta a fuego medio alto.
6. Verta 1/4 taza masa en la sartén.
7. Cuando ves burbujas en la superficie, voltea los panqueques y dora el otro lado.
8. ¡Siérvalos calientes y disfruta!
9. Refrigieran las sobras.

PARA MÁS RECETAS  
Y RECURSOS, VISITA  
**RealFoodCan.org.**

