

Panqueques de avena y plátano amigables con el azúcar en sangre

Panqueques integrales saludables endulzados naturalmente con plátano. El alto contenido de fibra y proteína ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre durante toda la mañana.

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min

Porciones: 4

GL 28.1 / GI 52

Ingredientes

avena en hojuelas tradicional

agua caliente

aceite de canola

azúcar morena

harina integral

harina común

polvo de hornear

bicarbonato de sodio

sal

logifoodcoach.com/recipes/panqueques-avena-platano-amigables-azucar-sangre

canela molida

leche descremada

yogur natural sin grasa

plátano maduro, machacado

huevo grande

Instrucciones

Step 1

Vierte el agua caliente sobre la avena en hojuelas en un tazón grande y déjala remojar durante 2 minutos hasta que se ablande y quede cremosa. Incorpora el aceite de canola y el azúcar morena, luego deja reposar la mezcla para que se enfríe unos minutos mientras preparas los ingredientes secos.

Step 2

Bate juntas ambas harinas, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela molida en un tazón mediano aparte hasta que estén uniformemente combinados. Esto asegura que los agentes leudantes se distribuyan por toda la mezcla de harina.

Step 3

Añade la leche descremada, el yogur y el plátano machacado a la mezcla de avena enfriada, revolviendo hasta que todo esté bien incorporado. Casca el huevo y bátelo completamente en los ingredientes húmedos hasta que no queden vetas.

Step 4

Vierte la mezcla de harina en la mezcla húmeda de avena e integra suavemente usando una espátula o cuchara de madera. Mezcla solo hasta que los ingredientes secos estén apenas humedecidos: algunos grumos pequeños están bien y mezclar demasiado creará panqueques duros.

Step 5

Calienta una plancha antiadherente o sartén grande a fuego medio. Una vez que la superficie esté caliente, rocía ligeramente con aceite en aerosol si es necesario. Vierte aproximadamente 1/4 de taza de masa en la plancha para cada panqueque, dejando unos 5 cm de espacio entre ellos.

Step 6

Cocina los panqueques sin moverlos durante 2 a 2.5 minutos hasta que se formen pequeñas burbujas en toda la superficie y los bordes se vean firmes y ligeramente dorados. Esta es tu señal de que están listos para voltear.

Step 7

Usa una espátula ancha para voltear cada panqueque con cuidado y cocina durante 2 a 3 minutos adicionales del segundo lado hasta que estén dorados y cocidos por completo. Transfiere los panqueques terminados a un plato tibio y repite con la masa restante, ajustando el fuego según sea necesario para evitar que se quemen.

Step 8

Sirve los panqueques tibios, idealmente con un topping rico en proteína como yogur griego o una pequeña cantidad de mantequilla de frutos secos. Para un mejor control del azúcar en sangre, come estos junto con huevos o después de consumir algunas verduras o frutos secos para ralentizar aún más la absorción de glucosa. Cada porción son 3 panqueques medianos.