

Panquecas de banana e aveia amigas do açúcar no sangue

Panquecas integrais saudáveis adoçadas naturalmente com banana. Alto teor de fibras e proteínas ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis durante toda a manhã.

Preparação: 10 min

Cozedura: 15 min

Total: 25 min

Porções: 4

GL 28.1 / GI 52

Ingredientes

aveia em flocos

água quente

óleo de canola

açúcar mascavo

farinha de trigo integral

farinha de trigo branca

fermento em pó

bicarbonato de sódio

sal

canela em pó

logifoodcoach.com/recipes/panquecas-de-banana-e-aveia-amigas-do-acucar-no-sangue

leite desnatado

iogurte natural desnatado

banana madura, amassada

ovo grande

Instruções

Step 1

Despeje água quente sobre a aveia em flocos em uma tigela grande e deixe de molho por 2 minutos até ficarem macias e cremosas. Misture o óleo de canola e o açúcar mascavo, depois reserve a mistura para esfriar por alguns minutos enquanto prepara os ingredientes secos.

Step 2

Bata as duas farinhas, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio, o sal e a canela em pó em uma tigela média separada até ficarem uniformemente combinados. Isso garante que os agentes fermentadores sejam distribuídos por toda a mistura de farinha.

Step 3

Adicione o leite desnatado, o iogurte e a banana amassada à mistura de aveia esfriada, mexendo até que tudo esteja bem incorporado. Quebre o ovo e bata-o completamente nos ingredientes úmidos até não restar nenhum rastro.

Step 4

Despeje a mistura de farinha na mistura úmida de aveia e incorpore delicadamente usando uma espátula ou colher de pau. Misture apenas até que os ingredientes secos estejam umedecidos—alguns pequenos grumos são normais e misturar demais criará panquecas duras.

Step 5

Aqueça uma chapa ou frigideira grande antiaderente em fogo médio. Quando a superfície estiver quente, unte levemente com spray de cozinha se necessário. Despeje aproximadamente 1/4 de xícara de massa na chapa para cada panqueca, espaçando-as cerca de 5 cm.

logifoodcoach.com/recipes/panquecas-de-banana-e-aveia-amigas-do-acucar-no-sangue

Step 6

Cozinhe as panquecas sem mexer por 2 a 2,5 minutos até que pequenas bolhas se formem por toda a superfície e as bordas pareçam firmes e levemente douradas. Este é o sinal de que estão prontas para virar.

Step 7

Use uma espátula larga para virar cada panqueca cuidadosamente e cozinhe por mais 2 a 3 minutos do outro lado até ficarem douradas e cozidas por dentro. Transfira as panquecas prontas para um prato aquecido e repita com a massa restante, ajustando o fogo conforme necessário para evitar queimar.

Step 8

Sirva as panquecas quentes, idealmente com uma cobertura rica em proteínas como iogurte grego ou uma pequena quantidade de pasta de castanhas. Para melhor controle do açúcar no sangue, coma estas junto com ovos ou depois de consumir alguns vegetais ou castanhas para retardar ainda mais a absorção de glicose. Cada porção são 3 panquecas médias.