

Banana Oatmeal Pancakes

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 9 Servings

Active Prep Time: 10 minutes

Ingredients:

2c Old Fashioned Rolled Oats
1/4c Plain or Vanilla Yogurt (either Greek or Whole Milk)
2 Large Eggs
1/2c Milk of Choice
2T Butter or Neutral Oil
2T Maple Syrup (+ additional for serving)
1T Vanilla Extract
1T Baking Powder

1/2tsp Salt
3/4c Mashed Bananas

Optional Toppings:

Sliced Banana
Sliced Strawberries
Sliced Almonds
Ground Flax Seed
Crushed Walnuts



Instructions:

1. Place the oats, Greek yogurt, eggs, milk, melted butter or oil, maple syrup, vanilla, baking powder and salt in a bowl. Blend on high until a smooth batter forms
2. Mash the bananas, then stir them into the blender with a spatula.
3. Lightly grease a skillet with butter or oil and wipe off extra grease with a paper towel. Heat the skillet over low heat. Add a few more tablespoons milk to the batter until it is still thick but can pour out of the blender. Pour the batter into small circles. Cook the pancakes until the bubbles pop on the top and the bottoms are golden: low and slow is the key! Then flip them and cook until golden on the other side.
4. Add another tablespoon or two to the remaining batter and stir so that it is pourable. Cook the remaining batter, adjusting the heat as necessary (the skillet can get very hot on the second batch). Place the cooked pancakes under an inverted bowl to keep them warm. Serve immediately with maple syrup.

Nutrition information per serving: Calories 145, Carbohydrate 21g, Fiber 2.3g, Protein 4.5g, Total Fat 3.7g, Saturated Fat 2.2g, Sodium 60mg



Adapted from: acouplecooks.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Panqueques de Avena y Plátano

Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 9 porciones

Tiempo de Preparación Activa: 10 minutos

Ingredientes:

2c Copos de avena a la antigua
1/4c Yogur natural o de vainilla
2 huevos grandes
1/2c Leche de Elección
2T Mantequilla o aceite neutro
2T Sirope de arce
1T Extracto de vainilla

1T Levadura en polvo
1/2tsp Sal
3/4c Platanos machacados
Ingredientes opcionales:
Plátano en rodajas
Fresas en rodajas
Almendras laminadas
Semillas de linaza
Nueces machacadas



Instrucciones:

1. Coloque la avena, el yogur griego, los huevos, la leche, la mantequilla o aceite derretido, el jarabe de arce, la vainilla, el polvo de hornear y la sal en un bol. Licue a fuego alto hasta que se forme una masa suave.
2. Triture los plátanos, luego mézclelos en la licuadora con una espátula.
3. Engrase ligeramente una sartén con mantequilla o aceite y limpie el exceso de grasa con una toalla de papel. Calienta la sartén a fuego lento. Agregue unas cuantas cucharadas más de leche a la masa hasta que esté espesa pero pueda salir de la licuadora. Vierta la masa en pequeños círculos. Cocine los panqueques hasta que las burbujas revienten en la parte superior y las partes inferiores estén doradas: ¡bajo y lento es la clave! Luego voltéalos y cocínelos hasta que estén dorados por el otro lado.
5. Agregue otra cucharada o dos a la masa restante y revuelva para que se pueda verter. Cocine la masa restante, ajustando el fuego según sea necesario (la sartén puede calentarse mucho en el segundo lote). Coloque los panqueques cocidos debajo de un tazón invertido para mantenerlos calientes. Sirva inmediatamente con sirope de arce.

Información nutricional por ración: Calorías 145, Carbohidratos 21g, Fibra 2.3g, Proteína 4.5g, Grasa Total 3.7g, Grasa saturada 2.2g, Sodio 60mg



Adaptado de: acoupleofcooks.com
Para obtener información sobre CalFresh o Food Bank, llame al (805) 238-4664.