

# HOT CAKES

## OBJETIVO:

¡Ñami ñami! ¡No hay nada mejor que comer cositas ricas!

Lamentablemente, las comidas más deliciosas son las que más mal nos hacen por su alto contenido de azúcar, lo que puede ser un gran problema. ¡Pero acá tenemos una solución! Prepara estos ricos Hot Cakes con ingredientes saludables pero muy sabrosos.

## MATERIALES:

- 1 1/2 taza de avena
- 2 huevos
- 1 taza de leche (vegetal)
- 1/2 manzana o plátano
- 50 gotas de estevia o 2 cdas. de miel
- Canela en polvo a gusto
- Aceite de coco u oliva

## INSTRUCCIONES

1



Poner en la juguera la leche, la fruta y el estevia (o miel) hasta disolver.

2



Agregar huevos, avena y canela. Mezclar hasta estar homogéneo.

3



Verter mezcla en sartén caliente con un chorrito de aceite, en porciones del diámetro de un platito de café.

4



Dorar por ambos lados. ¡Y listo! ¡A comer!

5

Quedan deliciosos servidos con un chorro de miel, un buen yogurt, fruta fresca, mantequilla de maní o una exquisita mermelada.

## PINTA TU EXPERIENCIA

Puedes imprimir esta hoja y pintar las estrellas según qué tanto te gustó esta actividad



Sube tus resultados y cuéntanos tu experiencia en redes sociales usando el hashtag #Lamagiadeloshabitos

