

Recetas Saludables

Queque de Plátanos y Arándanos

- ▶ 3 plátanos maduros chicos
- ▶ 1 taza de arándanos congelados
- ▶ 2 huevos
- ▶ 1 1/2 tazas de harina de avena
- ▶ 1 cucharada de polvo de hornear
- ▶ 1/4 de cucharadita de bicarbonato
- ▶ 1/2 taza de azúcar de coco o panela (la que tengas)
- ▶ 1/2 cucharada de vainilla
- ▶ 3 cucharadas de aceite de coco
- ▶ 1 pizca de sal

Crepes de Avena con Jamón y Queso

- ▶ 1 tajada de jamón de pechuga
- ▶ 1 tajada de queso edam light
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1/4 de taza de harina de avena
- ▶ 1/2 vaso de leche semidescremada
- ▶ 1 pizca de sal
- ▶ 1/2 cucharadita de aceite
- ▶ 1 hoja de lechuga
- ▶ 1/4 de tomate o 1 champiñón picado