

ingredientes

200 GRS DE HARINA DE AVENA



ACEITE DE COCO O DE OLIVA
EN SPRAY



UNA CUCHARADITA DE
VAINILLA

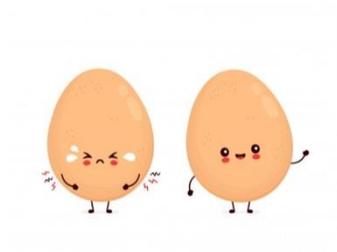


2 TAZAS DE LECHE DE

ALMENDRAS



3 HUEVOS



CANELA MOLIDA



DE DECORACIÓN:

FRUTAS



ARANDANOS





preparacion

1. Mezclar la harina de avena con los huevos y las tazas de leche.
2. Agregar una pizca de canela y una cucharadita de vainilla.
3. Rocear una paila con el aceite de coco o de oliva y agregar la mezcla.

4. Dejar la mezcla de 2 a 3 minutos en la paila y al ver burbujas voltear el pancake