



Mini pancakes de harina de maíz y granos

Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 taza de Harina de Maíz Diana
- 1 ½ Tazas de Arvejas o Garbanzos Diana cocinados
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos
- 1 ½ tazas de leche
- 2 cucharadas de Aceite Diana con vitaminas y un poco más para el sartén
- Mermeladas, miel y fruta fresca para servir

Preparación

1. Haz un puré con las arvejas o con los garbanzos. Puedes hacerlo en un procesador de alimentos, en la licuadora o usar una prensa puré.
2. Mezcla la harina de maíz con la sal, el azúcar y el polvo para hornear
3. Forma un hueco en el centro llevando los ingredientes secos hacia los bordes
4. Pon en el centro la leche, los huevos, el aceite y el puré de arvejas
5. Revuelve para mezclar primero los líquidos e incorpora poco a poco la harina.
6. Deja reposar 5 minutos
7. Si está muy seco puedes agregar un poco más de leche
8. Calienta un sartén a fuego medio y unta ligeramente con aceite
9. Con un cucharón agrega un poco de la mezcla
10. Cuando los bordes estén secos y se empiecen a formar burbujas en la superficie voltea el pancake y deja por 1 o 2 minutos más

11. Sirve con frutas frescas, miel o mermelada.

¡Disfruta!



Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.