

Pancakes con Banana y Miel de Sant Pol

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Avena: 50 Gramos

Azúcar moreno: 1 cda

Canela En Polvo: 1 cdta

Manteca: 4 cditas.

Miel: c/n

Leche: 1 Taza

Azucar impalpable: c/n

Banana madura grande: 1 unidad

Harina integral: 100 Gramos

Huevo grande: 1 unidad

Polvo de hornear: 1 cdta

Sal en escamas: 1 Pizca

Salsa

Arándanos: 50 Gramos

Cereza sin carozo por la mitad: 50 Gramos

Azúcar moreno: 1 cda

Naranja para ralladura y jugo: 1 unidad

Preparación de la Receta

- En un bol grande pisar la **banana** con ayuda de un tenedor hasta que se haga un puré
- Agregar *huevo* e integrar.
- En otro bol mezclar los secos e incorporar a la mezcla de *banana*
- Reservar

Salsa

- En un mortero triturar todos los ingredientes a grosso modo para que queden tropezones y se sienta la textura.
- Colocar una sartén antiadherente preferentemente a fuego medio y agregar una cucharadita de *manteca*
- Esperar que se funda y colocar $\frac{1}{4}$ de la mezcla de pancake
- . Cocinar un minuto por lado.
- Repetir con el resto de la mezcla.
- Servir con la salsa por encima, miel y azúcar impalpable

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pancakes-con-banana-y-miel-de-sant-pol>