

En Invierno, Come Rico y Sano al Desayuno y en la Hora del Té

Panqueques de Avena y Plátano

Ingredientes:

- 1/3 taza de avena, 1/2 plátano (o 1/2 manzana).
- 3 claras de huevo, 1/4 taza leche de almendras.
- 1 cucharadita de canela y gotitas de vainilla.
- Endulzante de bajas calorías (Stevia o Splenda).



Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora. Calienta un sartén anti-adherente a temperatura media y vierte la mezcla uniformemente sobre el sartén. Espera que la mezcla comience a englobar y, en ese momento, darle vuelta. Puedes comerlos acompañados de mermelada dietética y/o frutas picadas.

Manzanas Asadas con Miel y Canela

Ingredientes:

- 4 manzanas
- 1 limón
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de miel
- 20 almendras



Preparación:

Se lavan bien las manzanas y se ahuecan desde su parte superior (se saca el carozo). A continuación se disponen las manzanas en una fuente de horno y en el agujero se añade miel, una pizca de canela, un chorrito de limón y las almendras cortadas. Se introducen en el horno a 180°C durante aproximadamente una hora o hasta que estén listas dependiendo del tamaño de la fruta (estarán listas cuando la piel de la manzana comience a separarse de la pulpa).