

Protein Pancakes with Banana, Coconut, and White Beans (Panqueques de proteína con plátano, coco y frijoles blancos)

#### INGREDIENTES

##### MEZCLA HÚMEDA

- 1 banana
- 1/2 taza de suero de leche o leche de coco
- 1/4 de taza de agua caliente
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de frijoles blancas, escurridas y enjuagadas

##### MEZCLA SECA

- 1 taza de harina de avena o avena enrollada\*
- 1/2 taza de harina de coco o coco seco\*.
- 3/4 de taza de harina, para todo uso o sin gluten
- 2 cucharadas de azúcar de coco o azúcar moreno
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal

##### PARA COCINAR

- Según sea necesario, el aceite de canola

##### PARA SERVIR

- Como se necesita el plátano, en rodajas
- Según sea necesario, el coco, tostado
- Como la mantequilla necesaria
- Según sea necesario, el jarabe de arce o de coco

##### INSTRUCCIONES

##### PARA LA MEZCLA HÚMEDA:

- Ponga todos los ingredientes húmedos en una licuadora y mézclelos en alto durante 1 minuto.

##### PARA LA MEZCLA SECA:

- Coloca todos los ingredientes secos en un tazón grande y bátelos hasta que se combinen. Haz un pozo en el centro.



#### PARA LOS PANQUEQUES:

- Añade los ingredientes húmedos al pozo en los ingredientes secos y bate hasta que se combinen.
- Calentar una plancha antiadherente a fuego medio-alto. Rociar con aceite de canola en aerosol y con una cuchara de helado de 3 onzas o un cucharón, colocar los panqueques en la plancha.
- Voltar los panqueques cuando el primer lado esté dorado y haya burbujas visibles en la parte superior de los panqueques; cocinar aproximadamente tres minutos por cada lado.
- Servir con mantequilla, rodajas de plátano adicionales, coco tostado y jarabe.