



Банановые оладьи

Banana Pancakes



Oregon State
University

Ингредиенты

2 яйца

1 ½ мерной чашки обезжиренного или 1% молока

1 столовая ложка сахара

3 столовые ложки растительного масла

2 банана, пюре

¾ мерной чашки цельнозерновой муки

¾ мерной чашки универсальной муки

2 чайные ложки разрыхлителя

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В средней миске смешайте яйца, молоко, сахар, масло и бананы.
3. В отдельной миске смешайте муку и разрыхлитель. Добавьте к жидким ингредиентам и перемешайте до однородности.
4. Нагрейте слегка смазанную маслом сковороду или сковороду на средне-сильном огне (350 °F на электрической сковороде).
5. Вылейте на сковороду по 1/4 мерной чашки теста. Готовьте, пока оладьи не начнут пузыриться, а края не станут подсыхать. Переверните и жарьте до золотистого цвета снизу.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечание

- Чтобы проверить, достаточно ли горячая сковорода, сбрызните ее несколькими каплями воды. Если капли скользят, значит сковорода разогрета.
- Подавайте с йогуртом, фруктами или фруктовым соусом.

16 оладьев

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 20 минут

Пищевая ценность

8 порций

Размер порции – 2 штуки (124гр)

Калории

на 1 порцию

200

% Суточная норма

Общее количество

жиров 7гр 9%

Насыщенные жиры 1гр 8%

Транс жиры 0гр

Холестерин 45мг 15%

Натрий 160мг 7%

Общие Углеводы 29гр 11%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 8гр

Включая 2гр
добавленного сахара 4%

Белки 6гр

Витамин Д 0мкг 0% Кальций 129мг 10%

Железо 1мг 6% Калий 193мг 4%

Витамин А 21мкг 2% Витамин С 3мг 4%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224