



Oatmeal Pancakes

PREP TIME: 15 mins | **COOK TIME:** 20 mins | **SERVES:** 4 portions

Ingredients

- 1 cup old fashioned oats
- $\frac{3}{4}$ cup milk of preference
- $\frac{2}{3}$ cup all purpose flour
- 2 teaspoons baking powder
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{4}$ cup plain Greek yogurt
- 2 large eggs
- 1 tablespoon coconut oil, melted
- 1 tablespoon sugar of preference
- Oil spray of your preference

Instructions:

Add oats and milk into a bowl and mix. Let soak for about 10 minutes.

In a large bowl mix your dry ingredients: flour, baking powder and salt, with a fork or whisk.

Add yogurt, eggs, melted coconut oil and sugar. Add in soaked oats. Mix until combined.

Spray a nonstick pan with oil and place over low heat. Add about $\frac{1}{4}$ cup portion of batter to the pan and let cook until bubbles on top pop. About 3 to 4 minutes. Flip and finish cooking the other side.

Continue cooking the rest of the batter until finished.

Serve pancakes with syrup, or berry compote.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center



Panqueques de Avena

Tiempo de Preparación: 15 mins | Tiempo de Cocinar: 20 mins | Porciones: 4

Ingredientes

- 1 taza avena tradicional
(*old fashioned oats*)
- ¾ taza leche de tu preferencia
- ¼ taza yogur Griego sin sabor
- 2 huevos grandes
- 1 cucharada aceite de coco, derretido
- 1 cucharada azúcar de tu preferencia
- 2/3 taza harina de todo uso
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- ¼ cucharadita sal

Instrucciones:

Agrega la avena en un envase con la leche. Mezcla y deja remojar por 10 minutos.

En un envase grande agrega tus ingredientes secos: harina, polvo de hornear y sal. Mezcla con un tenedor o un batidor de mano. Agrega el yogur, huevos, aceite de coco y azúcar y la avena remojada. Combina los ingredientes.

Agrega aceite en aerosol a un satén anti adherente (nonstick) y colócalo a fuego lento.

Agrega una porción de mezcla de ¼ taza al satén y deja cocinar hasta que burbujas se formen por arriba y exploten. Voltea y termina de cocinar el otro lado.

Continua cocinando el resto de la mezcla hasta terminar.

Sirve los panqueques con sirope o compota de bayas.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center