SOURCE:MYKIDSLICKTHEBOWL.COM

BANANA OAT PANCAKES

INGREDIENTS:

- 2 ripe bananas
- 1 cup oats (gluten-free if needed)
- 2 eggs
- 1 tsp vanilla extract (optional

INSTRUCTIONS:

1. Blend all ingredients together until smooth.
2. Cook small pancakes in a pan over medium heat with a little oil.
3. Serve with fresh fruit or maple syrup

Allergy Considerations: Oats are gluten-free by nature but be sure to use certified gluten-free oats if needed (some oats are processed in facilities with wheat).

UNIDOS CONTRA LA DIABETES

SOURCE:MYKIDSLICKTHEBOWL.COM

PANQUEQUES DE PLÁTANO Y AVENA

INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de avena (sin gluten si es necesario)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

INSTRUCTIONS:

1. Mezcle todos los ingredientes hasta que quede suave.
2. Cocine los panqueques pequeños en una sartén a fuego medio con un poco de aceite.
3. Sirva con fruta fresca o jarabe de arce

Consideraciones sobre alergias: La avena es libre de gluten por naturaleza, pero asegúrese de usar avena certificada sin gluten si es necesario (algunas avenas se procesan en instalaciones con trigo).

UNIDOS CONTRA LA DIABETES