

# PANQUECAS DE AVENA

## INGREDIENTES

- 2 tazas de avena
- ½ taza de leche descremada
- 2 claras de huevo
- 1 cdita de canela en polvo

Precalentar un sartén y engrasar con un poquito de mantequilla o aceite, en caso de tener un sartén antiadherente no hace falta. Mezclar muy bien todos los ingredientes, cuando el sartén este caliente, agrega la mezcla en pequeñas cantidades, espera que se cocine un lado, voltea y continua con el otro, saca del sartén y listo.