



HEALTHY BANANA OATMEAL PANCAKES

FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

Made right in the blender! A good way to use bananas that might be slightly past their prime.

Ingredients:

- 2 medium ripe bananas (best when they have lots of brown spots)
- 2 eggs
- ½ cup unsweetened almond milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 ½ cups old fashioned rolled oats, gluten free if desired
- 2 teaspoons baking powder
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- Olive oil, for cooking

Directions:

1. Add all the ingredients to a blender and blend on high until completely smooth, about 30 seconds to 1 minute. Let the batter sit in your blender while you heat your pan up.
2. Lightly coat a griddle with coconut oil, butter or olive oil and place over medium heat. Once pan is hot, add 1/3 cup of the batter to the griddle for each pancake and cook for 2-4 minutes until pancakes slightly puff up and you see a few bubbles along the edges.
3. Flip cakes and cook until golden brown.
4. Wipe skillet clean and repeat with more oil and remaining batter. Makes 9 pancakes total. Serves 3 pancakes each.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by

Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

PANQUEQUES SALUDABLES DE PLÁTANO CON AVENA

¡se hacen en la licuadora!

Ingredientes:

- 2 plátanos medianos maduros (lo mejor es que tengan muchas manchas marrones)
- 2 huevos
- ½ taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 ½ taza de copos de avena tradicionales (sin gluten, si desea)
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de sal
- Aceite de oliva para cocinar

Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes a la licuadora y licúe a alta velocidad hasta que todo esté suave, sin grumos (entre 30 segundos y 1 minuto). Deje que la mezcla repose en la licuadora mientras calienta la sartén.
2. Coloque una fina capa de aceite de coco, mantequilla o aceite de oliva en la sartén y colóquela a fuego medio. Una vez que la sartén esté caliente, agregue 1/3 de la mezcla para cada panqueque y cocine 2-4 minutos hasta que los panqueques se inflen un poco y vea algunas burbujas en los bordes.
3. Voltéelos con una espátula y cocine hasta que estén de color marrón dorado.
4. Limpie la sartén y repita el proceso con más aceite y la mezcla que quede. Rinde para 9 panqueques en total.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health