Resumen de Pancakes de Teff y Trigo Integral

Descripción: Pancakes nutritivos y esponjosos hechos con harina de teff y trigo integral.

Ingredientes

- 1 taza de harina de teff
- 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1 1/2 tazas de leche entera orgánica
- 1/2 taza de yogur griego entero
- 1 huevo
- Opcional: mantequilla, azúcar turbinado o miel

Instrucciones

1. Mezclar los ingredientes secos y húmedos.
2. Dejar reposar la mezcla.
3. Cocinar en una sartén hasta que estén dorados.

Beneficios: Alto en fibra, proteínas y probióticos; ideal para niños.