



PANCAKES WITH SPINACH

Ingredients (6-8 servings)

- 1 ½ cup oatmeal
- 1 cup of milk
- 1 egg
- 1 bunch of spinach
- 1 banana (optional)
- ¼ teaspoon vanilla (optional)
- honey to taste
- 1 chopped apple or any fruit of your choice to decorate



Preparation (15-30 minutes)

1. **Wash your hands with soap and water.**
2. **Add oatmeal, milk, egg, spinach, banana, vanilla to blender and blend until all ingredients are mixed.**
3. **Cook each side of the pancake for 1-2 minutes or until it looks golden brown.**
4. **Now you can enjoy a delicious and healthy breakfast.**

Did you know that spinach is a source with a high level of vitamins such as magnesium, iron and potassium in addition to containing vitamin A, C and folic acid.





PANQUEQUES CON ESPINACAS

Ingredientes (6-8 porciones)

- 1 ½ taza de avena
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 manojo de espinaca (al gusto)
- 1 banano (opcional)
- ¼ cuacharadita de vainilla (opcional)
- Miel al gusto
- 1 manzana picada o cualquier fruta de su preferencia para decorar



Preparación (15-30 minutos)

- 1. Lavarse las manos con agua y jabon.**
- 2. Agregar la avena, leche, huevo, espinaca, banana, vainilla a la licuadora y licuar hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado.**
- 3. Cocinar cada lado de el panqueque de 1-2 minutos o hasta que ya se mire doradito.**
- 4. Ahora puede disfrutar de un delicioso y saludable desayuno,**

Sabia que las espinacas son una fuente con alto nivel de vitaminas como el magnesio, hierro y potasio ademas de contener vitamina A, C y ácido fólico.

