

12  
RECETAS



Novedosas **Y**  
*deliciosas*

• RECETAS DE PANQUEQUES •



Creadas por  
Jolly Oats





# Panqueques **con** *Beterraga*

## INGREDIENTES:

- 1/2 TAZA DE **AVENA CON ALGARROBINA SANTA CATALINA**
- 2 HUEVOS
- 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR
- 1 CDTA. DE BICARBONATO DE SODIO
- 1 BETERRAGA SANCOCHADA
- 1 PLÁTANO PARA ENDULZAR (PUEDES USAR STEVIA)

## PREPARACIÓN:

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE VUELVA UNA MASA. COCINAR LA MEZCLA EN LA SARTÉN. SERVIR EN UN PLATO Y A DISFRUTAR.





# Panqueques de proteína con mermemelada **de** *Arándanos*

## INGREDIENTES:

- 5 CDAS. DE **AVENA CON MACA SANTA CATALINA**
- 2 HUEVOS + 1 CLARA ADICIONAL
- 1 PLÁTANO PARA ENDULZAR
- 1 CDA. DE CHÍA (OPCIONAL)
- 1 CDA. DE CANELA EN POLVO
- 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR
- 1 PUÑADO DE ARÁNDANOS
- ZUMO DE LIMÓN

## PREPARACIÓN:

COLOCAR UN PUÑADO DE ARÁNDANOS EN UNA OLLA A FUEGO BAJO HASTA QUE SE DERRITAN. LUEGO, AÑADIR ZUMO DE LIMÓN RECIÉN EXPRIMIDO. PARA HACER LOS PANQUEQUES, LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE VUELVA UNA MASA. COCINAR LA MEZCLA EN LA SARTÉN. EN UN PLATO SERVIR LOS PANQUEQUES Y COLOCAR LA MERMELADA DE ARÁNDANOS ENCIMA. SERVIR EN UN PLATO Y A DISFRUTAR.





# Panqueques con Zapallo

## INGREDIENTES:

- 1/3 DE TAZA DE **AVENA TRADICIONAL SANTA CATALINA**
- UN PEDAZO PEQUEÑO DE ZAPALLO
  - 2 HUEVOS
  - 1 CDA. CANELA EN POLVO
  - 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR
  - 1/2 PLÁTANO O ENDULZANTE

## PREPARACIÓN:

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE VUELVA UNA MASA. SI LA MEZCLA ESTÁ MUY ESPESA, AÑADIR UN CHORRITO DE LECHE VEGETAL O DE VACA. COCINAR LA MEZCLA EN LA SARTÉN. SERVIR EN UN PLATO Y A DISFRUTAR.





RECETA

04

## Panqueques **con** *Espinaca*

### INGREDIENTES:

- 1/3 DE TAZA DE **AVENA**
- **CON QUINUA SANTA CATALINA**
- 2 HUEVOS
- 1 PLÁTANO
- 1 PUÑADO DE ESPINACA
- 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR
- 1 CDTA. DE CANELA EN POLVO
- 1/4 DE TAZA DE LECHE VEGETAL O DE VACA

### PREPARACIÓN:

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE VUELVA UNA MASA. DEJAR REPOSAR POR UNOS MINUTOS Y LUEGO MANOS A LA OBRA, PASAMOS A COCINAR EN LA SARTÉN LA MEZCLA. UNA VEZ LISTO, DECORAR CON TUS TOPPING FAVORITOS. EL FROSTING MORADO SE HACE CON 1 PUÑADO DE ARÁNDANOS Y 3 CUCHARADAS DE YOGURT GRIEGO. ¡A DISFRUTAR!





# Panqueques **con** *Piña*

## INGREDIENTES:

- 1/2 TAZA DE **AVENA**
- TRADICIONAL SANTA CATALINA**
- 2 HUEVOS
- 1/4 DE TAZA LECHE VEGETAL O DE VACA
- 2 TAJADAS DE PIÑA
- 1 CDTA. DE CANELA EN POLVO
- 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR

## PREPARACIÓN:

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE VUELVA UNA MASA. COCINAR LA MEZCLA EN LA SARTÉN A FUEGO LENTO. FINALMENTE, DECORAR CON LO QUE MÁS QUIERAN: UNOS TROZOS DE PIÑA, YOGURT GRIEGO Y ARÁNDANOS.





# Panqueques con *Zanahoria*

## INGREDIENTES:

- 1/3 TAZA DE **AVENA CON KIWICHA SANTA CATALINA**
- 2 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE ZANAHORIA RALLADA
- 1 PLÁTANO BIEN MADURO
- 1 CDTA. POLVO DE HORNEAR
- 1/2 CDA. CANELA EN POLVO

## PREPARACIÓN:

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES CON EXCEPCIÓN DE LA ZANAHORIA, ESO AGREGAR AL FINAL. CALENTAR LA SARTÉN A FUEGO BAJO CON UN POCO DE ACEITE DE COCO U OLIVA Y VERTER LA MASA. VOLTEAR CADA PANQUEQUE CUANDO SALGAN BURBUJAS EN LA SUPERFICIE. FINALMENTE, DECORAR CON LO QUE MÁS TE GUSTE Y A DISFRUTAR.





# Coffee Pancake

## INGREDIENTES:

- 5 CDAS. DE **AVENA CON QUINUA SANTA CATALINA**
- 1 HUEVO + 3 CLARAS ADICIONALES
- 1/2 PORCIÓN DE MANZANA PICADA
  - STEVIA AL GUSTO
- ½ CDA. DE CAFÉ INSTANTÁNEO
- 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR
- 1 CDA. CANELA EN POLVO

## PREPARACIÓN:

COLOCAR LA MANZANA EN EL MICROONDAS POR 1 MINUTO APROXIMADAMENTE Y LUEGO LICUAR CON TODOS LOS INGREDIENTES. DEJAR REPOSAR LA MEZCLA POR 4 MINUTOS. COCINAR LA MEZCLA EN UNA SARTÉN. SERVIR EN UN PLATO Y A DISFRUTAR.





# Panqueques con manzana & *Vainilla*

## INGREDIENTES:

- 1 TAZA DE **AVENA CON MANZANA INSTANTÁNEA SANTA CATALINA**
- 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR
- 1 SCOOP DE PROTEÍNA DE VAINILLA
- 2 HUEVOS + 1 CLARA ADICIONAL
- 1/2 TAZA DE LECHE VEGETAL O DE VACA
- CANELA EN POLVO Y STEVIA AL GUSTO

## PREPARACIÓN:

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE FORME LA MEZCLA. COCINAR A FUEGO BAJO EN UNA SARTÉN. SERVIR EN UN PLATO Y A DISFRUTAR.





## Panqueques con *Lúcuma*

### INGREDIENTES:

- 2/3 TAZA DE **AVENA CON MACA SANTA CATALINA**
- 2 HUEVOS + 1 CLARA
- CHORRITO DE LECHE VEGETAL O DE VACA
- 1/4 DE TAZA DE LÚCUMA
- 1 CDTA. POLVO DE HORNEAR
- STEVIA AL GUSTO
- 1 CDTA. DE CANELA EN POLVO O NUEZ MOSCADA

### PREPARACIÓN:

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES Y DEJAR LA MEZCLA REPOSAR POR 10 MINUTOS. LUEGO, COLOCAR LA MEZCLA SOBRE UNA SARTÉN ANTIADHERENTE O COLOCAR UN POCO DE ACEITE DE COCO/OLIVA. SERVIR EN UN PLATO Y A DISFRUTAR.





RECETA  
10

# Panqueques con plátano & *kiwicha*

## INGREDIENTES:

- 1/2 TAZA DE **AVENA CON KIWICHA SANTA CATALINA**
- 1 PLÁTANO
- 2 HUEVOS
- 1/2 CDA. DE CANELA EN POLVO
- 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR

## PREPARACIÓN:

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES Y DEJAR LA MEZCLA REPOSAR POR 5 MINUTOS. LUEGO, COLOCAR LA MEZCLA SOBRE UNA SARTÉN ANTIADHERENTE O COLOCAR UN POCO DE ACEITE DE COCO U OLIVA. SERVIR EN UN PLATO Y A DISFRUTAR.





RECETA

11

# Panqueques con *Chirimoya*

## INGREDIENTES:

- 1/2 TAZA DE **AVENA CON QUINUA SANTA CATALINA**
- 1/2 TAZA DE CHIRIMOYA SIN PEPA
  - 2 HUEVOS
- 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR
- 1 CDTA. DE CANELA EN POLVO
- 1 CHORRITO DE LECHE DE ALMENDRAS

## PREPARACIÓN:

LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE VUELVA UNA MASA. DEJAR REPOSANDO POR 5 MINUTOS. COMO ESTA MEZCLA ES UN POCO ESPESA, ES RECOMENDABLE COCINARLA EN LA SARTÉN CON UN POCO DE ACEITE DE COCO U OLIVA. SERVIR EN UN PLATO Y A DISFRUTAR.





# Panqueques con *Pera y Chocolate*

## INGREDIENTES:

- 1/2 TAZA DE **AVENA CON CHOCOLATE INSTANTÁNEA SANTA CATALINA**
- 2 HUEVOS + 1 CLARA ADICIONAL
- 1 CDTA. DE POLVO DE HORNEAR
- 1 CDTA. DE CANELA EN POLVO
- 1/2 PERA

## PREPARACIÓN:

COLOCAR 1/2 PERA PICADA EN EL MICROONDAS POR 2 MINUTOS. LUEGO, LICUAR TODOS LOS INGREDIENTES HASTA LOGRAR UNA MASA. DEJAR REPOSAR UNOS MINUTOS Y CALENTAR LA SARTÉN A FUEGO MEDIO. VERTER LA MEZCLA USANDO UNA TAZA MEDIDORA DE 1/4 PARA OBTENER PANQUEQUES UNIFORMES. SE RECOMIENDA USAR UN POCO DE ACEITE DE COCO U OLIVA AL COCINAR LA MEZCLA. SERVIR EN UN PLATO Y A DISFRUTAR.





**Creciendo Juntos**

**SIGUENOS EN:**

 /SantaCatalinaPeru

 @santa.catalina.peru

<http://santacatalina.com.pe/>