



10 RECETAS  
CON MEZCLA PARA  
**PANCAKES**  
DE AVENA

**TOSH**



## CONTENIDO

- 1 | TORRE DE PANCAKES CON CREMA DE MANÍ
- 2 | TABLA DE MINI PANCAKES
- 3 | WAFFLES DE CHOCOLATE
- 4 | SANDWICH DE PIERNA DE CERDO
- 5 | PANCAKES DE VEGETALES Y QUESO
- 6 | CREPES DE YOGUR GRIEGO CON REDUCCIÓN DE ARÁNDANOS
- 7 | PANCAKES DE YOGUR Y BANANO
- 8 | BITES DE ARÁNDANOS Y AVENA
- 9 | WAFFLES POPS
- 10 | PAN DE BANANO CON AVENA

TOSH



## TORRE DE **PANCAKES** CON CREMA DE MANÍ

### INGREDIENTES

- > Mezcla para pancakes de avena **TOSH**
- > 1 huevo
- > ½ taza de leche
- > 2 fresas cortadas en rodajas
- > ½ banano cortado en rodajas
- > 1 cucharada de crema de maní
- > Crema de leche baja en grasa

### PREPARACIÓN:

- > Bate 7 cucharadas de mezcla para pancakes **TOSH** con el huevo y la leche.
- > Haz en una sartén entre 4 y 5 pancakes para la torre.
- > Ubica en un plato el primer pancake, encima pon unas rodajas de banano y fresa, pon encima otro pancake y repite hasta que uses todos los pancakes.
- > Con un poco de crema de leche puedes aligerar la crema de maní y aplícala por encima de la torre de pancakes.





## TABLA DE MINI PANCAKES

### INGREDIENTES

- > Mezcla para pancakes de avena TOSH
- > ½ taza de leche
- > 2 huevos
- > Jamón al gusto
- > ½ taza de hojas verdes: Puede ser lechuga crespa, mizuna morada o verde, espinaca bogotana, rúgula, acelga, brotes
- > Queso de tu preferencia cortado en cubos, puede ser mozzarella, parmesano o gouda
- > ½ aguacate pequeño en láminas

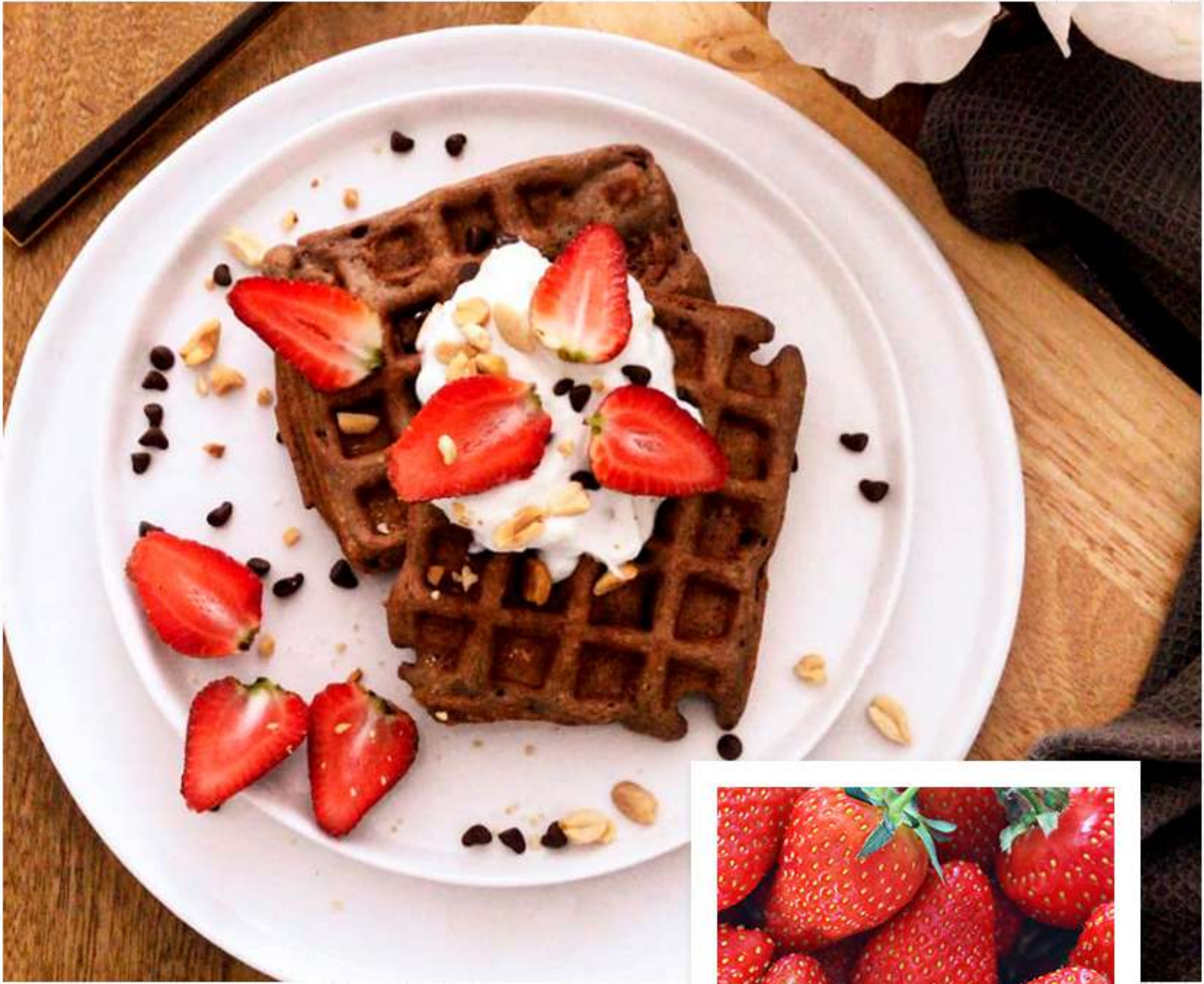
### PREPARACIÓN:

- > Bate 7 cucharadas de mezcla para pancakes TOSH con el huevo y la leche.

- > Prepara los pancakes de un tamaño menor al que siempre se hacen.
- > Prepara unos huevos en una sartén como más te gusten: estrellados, revueltos, duros, etc.
- > Poner en una sartén sin nada de aceite el jamón, bien sea entero, cortado en láminas o en cuadros. Déjalo dorar.

**¡No te imaginas cómo sabe, además hará las veces de tocineta en este plato!**

- > Una vez tengas listo todo lo anterior, sírvelo en una bandeja o plato grande. Ubica en diferentes parte de la bandeja o del plato los pancakes, la tocineta consciente, los huevos, las hojas verdes, el aguacate y el queso.



# WAFFLES

## DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES

- > ½ taza de mezcla para pancakes
- > ¼ de taza de cocoa
- > 2 huevos
- > Stevia (al gusto)
- > Yogurt griego
- > Chips de chocolate
- > Maní sin sal
- > Fresas

### PREPARACIÓN:

- > Bate la mezcla de avena, la cocoa, los huevos y la stevia.
- > En la wafflera caliente pon un poco de aceite de coco y agrega la mezcla.
- > Sirve los waffles con yogurt griego por encima y los toppings de tu elección.





## **SANDWICH DE PIERNA DE CERDO**

### **INGREDIENTES**

- > Mezcla para pancakes de avena **TOSH**
- > 1 huevo
- > ½ taza de leche
- > Tomate común
- > 3 tomates cherry
- > Hojas verdes (lechuga crespa, mizuna morada o verde, espinaca bogotana, rúgula, acelga, brotes)
- > ½ aguacate pequeño en láminas
- > 1 cucharadita de miel
- > Jamón de pierna de cerdo

**Opcional: Huevo duro en rodajas y queso de tu preferencia**

### **PREPARACIÓN:**

- > Bate 7 cucharadas de mezcla para pancakes **TOSH** con el huevo y la leche.
- > Haz 4 waffles para los sandwich.
- > Arma los sandwich con hojas verdes, rodajas de tomate y el jamón de pierna.
- > Pon encima del último waffle un poco más de hojas verdes, tomate y unas láminas de aguacate.
- > Vierte un poco de miel sobre el sandwich de waffles y disfruta.



## **PANCAKES** *CON VEGETALES Y* **QUESO**

### **INGREDIENTES**

- › Mezcla para pancakes de avena TOSH
- › 1 huevo
- › 5 cucharadas de yogur griego sin dulce
- › Espinaca picada
- › ½ taza queso parmesano
- › Sal

### **PREPARACIÓN:**

- › Bate 7 cucharadas de mezcla para pancakes con el huevo, el queso y el yogur griego.
- › Pica la espinaca y agrégala en la mezcla de pancakes.
- › En una sartén con aceite de coco prepara los pancakes hasta que doren por ambos lados.





## CREPES DE YOGUR GRIEGO CON REDUCCIÓN DE ARÁNDANOS

### INGREDIENTES

- > Mezcla para pancakes de avena **TOSH**
- > 1 huevo
- > ½ taza de leche
- > 1 taza de yogur griego
- > ½ taza de arándanos
- > Stevia o el endulzante de tu gusto

### PREPARACIÓN:

- > Bate 7 cucharadas de mezcla para pancakes TOSH con el huevo y la leche.
- > Vierte un poco de la mezcla en una sartén caliente previamente engrasada con un poco de aceite de coco, solo agrega un poco de la mezcla y con movimientos

circulares espárcela sobre toda la sartén. Debe quedar una capa muy delgada.

- > Voltéalos cuando comiencen a hacer unas pequeñas burbujas y deja dorar por ambos lados. Una vez estén listos, agrega un poco de yogur griego y dóblalos bien sea a la mitad o en cuartos como una servilleta, también puedes enrollarlos.
- > Agrega la reducción de arándanos encima de los crepes.
- > Para preparar la reducción, lleva los arándanos a una sartén, ponlos a calentar, espera a que se deshagan un poco, agrega un poco de stevia y quedará un especie de líquido morado con pedazos de arándanos.







## PANCAKES **DE YOGUR** Y BANANO

### INGREDIENTES

- > 1 taza de mezcla para pancakes de avena **TOSH**
- > 1 huevo
- > 5 cucharadas de yogur sin azúcar
- > 1 cucharada de cacao en polvo
- > 1 banano
- > Canela al gusto

### PREPARACIÓN:

- > Haz un puré con el banano.
- > Mezcla todos los ingredientes en un bowl e integra hasta homogenizar.
- > Engrasa una sartén y prepara los pancakes de manera tradicional.
- > Sirve con crema de maní, yogur y las frutas que te gusten.





## BITES DE AVENA Y ARÁNDANOS

### INGREDIENTES

- > 1 taza de mezcla para pancakes de avena **TOSH**
- > 2 huevos
- > Salsa de arándanos deshidratados
- > ½ taza de crema de maní
- > ¼ de taza de azúcar de coco o el endulzante que más te guste
- > Chocolate amargo al 70% o chocolate blanco

### PREPARACIÓN:

- > Deja remojando una taza de arándanos TOSH en ½ taza de agua caliente.

- > 1 hora después, licúa los arándanos con un poco del agua. La idea es que quede una textura cremosa.
- > Precalienta el horno a 180°C.
- > En un bowl mezcla todos los ingredientes, excepto la salsa de arándanos y los trozos de chocolate.
- > Agrega la mezcla a un molde para horno y agrega por encima la salsa de arándanos y el chocolate. Con un palito, combina las dos mezclas.
- > Hornea durante 15 o 20 minutos.



# WAFFLES

## POPS

### INGREDIENTES

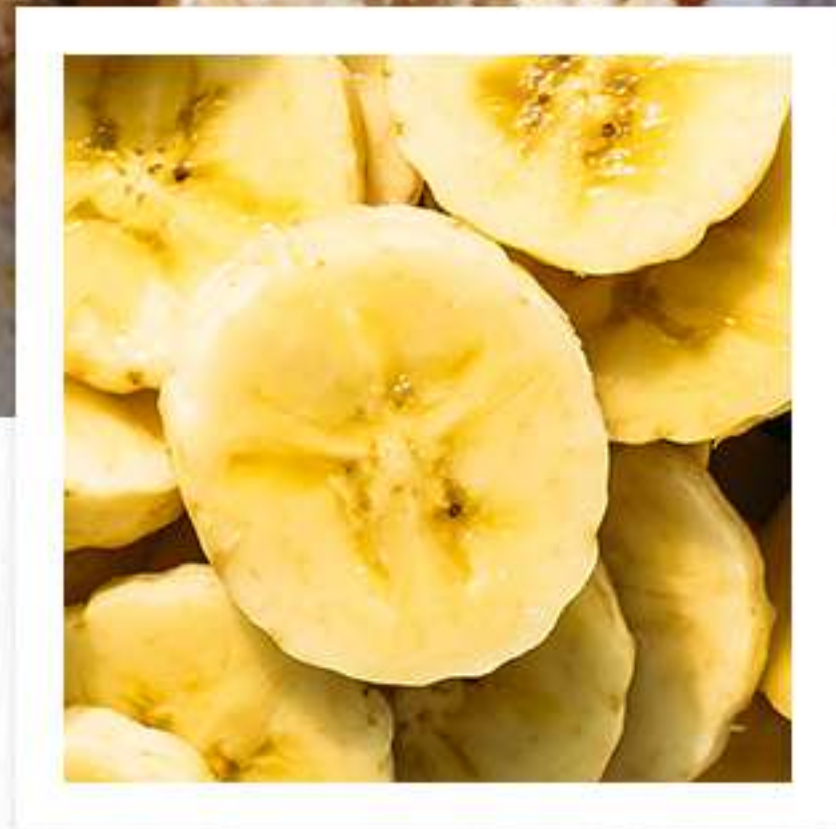
- > Mezcla para pancakes de avena **TOSH**
- > 1 huevo
- > ½ taza de leche
- > ½ taza de yogur griego
- > Frutas de tu elección
- > ¼ de taza de granola o frutos secos
- > 1 cucharada de crema de maní o miel
- > Palitos de paleta

### PREPARACIÓN:

- > Bate 7 cucharadas de mezcla para pancakes TOSH con el huevo y la leche.
- > Prepara pequeños waffles con la mezcla en una wafflera. Una vez listos introduce el palito de paleta en uno de sus lados.
- > Agrega en cada uno de ellos un poco de yogur griego y pon encima rodajas/pedazos/trozos de la fruta que más te guste.

- Vierte un poco de miel o crema de maní sobre cada uno de los pops
- > Agrega encima granola Avena Pop o Nueces del Huerto TOSH.





## PAN DE **BANANO** CON AVENA

### INGREDIENTES

- > ½ taza de Mix Primavera **TOSH**
- > ½ taza de mezcla para pancakes
- > 2 bananos maduros
- > 1 huevo
- > ⅔ de taza de avena en hojuelas
- > 1 cucharadita de polvo de hornear
- > 1 cucharadita de canela en polvo
- > 1 cucharadita de estevia líquida

### PREPARACIÓN:

- > En un recipiente tritura los bananos y mézclalos con el huevo.

- > Agrega ½ taza de premezcla para pancakes y ⅔ taza avena en hojuelas.
- > Agrega los demás ingredientes e integra muy bien.
- > Engrasa el molde y vierte la mitad de la mezcla.
- > Agrega ½ taza de Mix Primavera **TOSH** y vierte el resto de la mezcla.
- > Hornea entre 25 y 30 minutos a 180°C.



TOSH

Prepara las recetas y  
cuéntales a tus amigos que  
**la mezcla para pancakes  
de avena** es deliciosa

---

ETIQUÉTANOS  
EN INSTAGRAM COMO

**@SOYTOSH**