Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Brochetas de panqueques y fruta

Merienda sana . Les gusta mucho en las fiestas de cumpleaños.

Apto para dieta sin gluten.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- 1 Taza de harina de trigo sarraceno (tamaño recipiente yogur)
- 1/2 Taza de harina de arroz
- 1 Plátano maduro chafado
- 1 Huevo
- 1 Cucharada de postre de levadura
- 1 Cucharada sopera de aceite de oliva virgen
- Agua o leche (tamaño vaso yogur)
- 1 Pizca de sal
- Fruta cortada: fresas , platano , kiwi , pera
- Opcional: chocolate fondant

¿Cómo lo preparo?

Batir el huevo en un bol mediano. Añadir el plátano chafado y el aceite. Integrar.
En otro bol mezclar las dos harinas, la levadura y la sal.
Juntar las dos mezclar y mezclar con la varillas vigorosamente. La mezcla tiene que quedar densa. Si es necesario, añadir un poco de agua. Reservar.
Calentar la sartén con un chorrito de aceite. Extender con un poco de papel.
Una vez caliente, a fuego medio, verter 1 cucharada de postre de la mezcla y así hasta llenar la sartén. Hacer pequeños panqueques de unos 3 cm de diametro.
Una vez empiece a burbujear dar la vuelta y cocer durante 5-10 segundos más.
Retirar los panqueques en un plato.
Cortar la fruta tamaño mediano para poderla montar en la brocheta.

Montaje:
En un palo de brocheta ir añadiendo el panqueque y la fruta intercalada.
Teniendo en cuenta el diseño que puede ser a gusto personal tanto del adulto como del niño o la niña.

Opcional: En un cazo a fuego lento fundir 60 gramos de chocolate fondant con un poco de agua si es necesario para que quede líquido.

Verter el chocolate por encima con una cuchara.

*** Niños a *partir de 1 año de edad. Si se añade chocolate, a partir de los 2 años*.**

Fuente: **Inmaculada Caudé** (Primer premio 1ª Edición Concurso de Recetas de Cocina elaboradas por Pediatras. AEPap.)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación
Subtema asociado:
Dulces para las ocasiones...