



Panqueques de Betabel

Preparación: 25 min
Tiempo de cocción: 15 min
Rinde hasta 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de harina multiusos o integral
- 1 3/4 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 1/2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada (nutmeg)
- 1/2 taza de betabel/remolacha en rodajas fresca o de lata
- 1 huevo batido
- 3/4 de taza de leche
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Si esta usando betabel fresco-coloque el betabel en una olla con agua hirviendo, deje cocinar hasta que esté blando, unos 15-20 minutos. Escorra, déjelos enfriar y pélelos . Si usa betabel de lata-siga el 2 paso directamente
2. En un procesador o licuadora ponga el betabel y bátalo hasta que quede echo pure.
3. En un tazón mediano, mezcle la harina, el polvo de hornear, el azúcar, la sal y la nuez moscada.
4. En un tazón separado, mezcle el puré de betabel, el huevo, la leche y el aceite vegetal. Agregue la mezcla de betabel en la mezcla de harina para formar una masa.
5. Precaliente un sartén con poco aceite, a fuego medio-alto. Deje caer la mezcla de masa unas cucharadas llenas sobre el sartén .
6. Cocine los pancakes hasta que comiencen a formarse burbujas en la parte superior y los bordes empiecen a dorarse, aproximadamente 1-2 minutos. Voltee y continúe cocinando hasta que estén dorados por unos 2 minutos más.
7. Sirva con miel o fruta encima.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org