



# Panquecitos de grano integral con calabaza

Preparación: 15 min

Tiempo de cocción: 10-15 min

Rinde 16-18 panquecitos

## INGREDIENTS

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de avena
- 2 cucharaditas de levadura
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo de la especia "tarta de calabaza" (pumpkin pie spice)  
(○ 1 cdta. de canela, 1/2 cdta. jengibre, 1/4 cdta. clavos, y 1/4 cdta. nuez moscada)
- 1 taza de leche cuajada (Buttermilk)
- 3/4 taza de puré de calabaza
- 1 taza de azúcar morena
- 1/3 taza de aceite vegetal o canola
- 1 Huevo
- 2 1/2 cucharaditas de vainilla

## DIRECTIONS



¡Comienza con las manos limpias!

Lávate las manos con jabón y agua

1. Precalentar el horno a 400° F.
2. En un tazón grande mezcle la harina, avena, levadura, bicarbonato, sal, y el polvo de calabaza.
3. En un tazón mediano, bata la leche cuajada junto con el puré de Calabaza, azúcar, aceite, huevo, y la vainilla.
4. Agregue los ingredientes mojados con los secos, batir bien, hasta que los ingredientes estén combinados.
5. Rocíe el molde de panquecitos con aceite para cocinar, o use forros de papel para panquecitos. Llenarlos con la mezcla de la masa.
6. Hornear por 15 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio.
7. Almacene los panquecitos sobrantes en el congelador.

La **especia para "pumpkin pie"** (tarta de calabaza) es una mezcla de diferentes especias, como canela y nuez moscada. Puede encontrarla en el pasillo de repostería o de especias del supermercado. Se utiliza a menudo en el pie/tarta de calabaza y otros postres.



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