



Panqueques de calabaza

Preparación: 10min

Tiempo de cocción: 10 min

Rinde 8-12 pancakes

Ingredientes

- ½ taza de puré de calabaza enlatado
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 huevo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina multiusos o integral
- multipropósito
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de mezcla de especias para tarta de calabaza
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita sal

Instrucciones



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

1. En un tazón grande, bata el puré de calabaza, la leche, el aceite, el huevo y el extracto de vainilla.
2. En un recipiente aparte, mezcle la harina, el azúcar, la mezcla de condimentos para pastel de calabaza, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. Vierta los ingredientes secos sobre los ingredientes húmedos y mézclelos hasta que se integren.
4. Caliente una sartén grande o plancha antiadherente a fuego medio. Vierta ¼ de taza de la masa de pancakes en la sartén. Cocine los pancakes hasta que se empiecen a formar burbujas y los bordes comiencen a dorarse, aproximadamente 1-2 minutos. Voltéelos y continúe la cocción hasta que estén dorados, aproximadamente 2 minutos más.

El **puré de calabaza** ("pumpkin puree" en inglés) está hecho de distintos tipos de calabaza asada y luego licuado. Asegúrese de comprar puré de calabaza, no relleno de pastel de calabaza (o "pumpkin pie filling" en inglés). El relleno de pastel de calabaza contiene azúcar y especias.



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