

# Panqueques de camote

Preparación: 5 min  
Tiempo de cocción:  
15 min  
Rinde hasta 4  
porciones



## Ingredientes

- 1/2 taza de harina multiusos o integral
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada molida
- 3/4 de taza de puré de camotes cocidos
- 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. En un tazón pequeño, mezcle la harina , el polvo para hornear, la sal, la azúcar y la nuez moscada. Mezcle y reserve.
2. En un tazón grande, mezcle el puré de camotes, el huevo, la leche y el aceite vegetal. Mezcle bien.
3. Añada los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcle bien.
4. Precaliente una plancha ligeramente engrasada a fuego medio-alto.
5. Vierta cucharadas de la mezcla en la plancha precalentada. Cocine hasta que se dore, dándole la vuelta con una espátula cuando la superficie empiece a burbujear.
6. Repita hasta que no haya más mezcla de la masa.
7. ¡Cubra con fruta o miel y buen provecho!



Public Health



NC SNAP-ED

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition  
dineforlife.org