

Receta para

CALABAZA PANQUEQUES

EQUIPO NECESARIO sartén mediana, espátula, tazón grande, batidor, abrelatas, medidor taza, cuchara medidora, tazón mediano

PROCIONES 6

COSTO ESTIMADO \$5.01

COSTO POR RACIÓN \$0.84

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de harina de uso
- 2 cucharaditas para hornear polvo
- ¼ cucharadita bicarbonato de sodio
- 1 ½ cucharadita molido canela (o pastel de calabaza especia)
- ½ cucharadita de sal
- ¾ de taza en conserva puré de calabaza
- 1 cucharadita de vainilla extracto
- ¾ taza de leche (o leche alternativa)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de arce jarabe
- 2 cucharadas de mantequilla

PREPARACIÓN

- En un tazón mediano, batir juntos harina, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, canela (o pastel de calabaza especia) y sal. Dejar de lado.
- En un tazón grande, bátalo para juntar el puré de calabaza, leche (o leche alternativa), huevos y jarabe de arce. Añadir la mezcla de harina y batir hasta que esté suave. Si el bateador parece muy grueso, agregue 1 o 2 cucharadas más leche. No haga sobre mezcla.
- En una sartén antiadherente sobre medio calentar, derretir 1 cucharada de mantequilla. Añadir aproximadamente ¼ taza de masa en la cacerola y cocina durante unos 2 minutos hasta que las burbujas para el mes superficie.
- Voltear y cocinar hasta el el fondo es dorado, alrededor de 1 minuto. Continuar trbajando en lotes, derretir la mantequilla y usar la masa restante.
- Servido inmediatamente cubierto con jarabe de arce, fruta fresca o yogur griego.

Receta para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Pumpkin Pancakes		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	218 kcal	11 %
Total Fat	6.1 g	9 %
Saturated Fat	3 g	15 %
Trans Fat	0.2 g	
Cholesterol	72.9 mg	24 %
Sodium	448.3 mg	19 %
Total Carbohydrate	33.5 g	11 %
Dietary Fiber	2 g	8 %
Sugars	7.2 g	
Protein	6.7 g	13 %
Vitamin A	68 %	Vitamin C 1 %
Calcium	16 %	Iron 12 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Jarabe de arce - El jarabe de arce contiene muchos antioxidantes, que ayudan a combatir la inflamación y protegen contra el daño celular. Cuando compre jarabe de arce, es mejor elegir un jarabe de arce 100% puro más oscuro, que es más probable que tenga más nutrientes que los tipos más claros.

Referencias:

Receta proporcionada por Kelly Robertson

Receta traducida por Maya Lechowick

CALABAZA PANQUEQUES

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Calabazas - Las calabazas ayudan a mantener la salud de los ojos y la visión. Ellos contienen Vitamina A, C, y E, también muchas arenas antioxidantes y otro nutrientes que se pueden ayuda reducir relacionado con la edad problemas de la vista.

