Panqueques integrales ligeros

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

1 1/3 tazas harina de trigo integral

1 1/2 cucharaditas polvo para hornear

1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita levadura en polvo

1 huevo, grande

1 cucharada azúcar morena

1 1/3 tazas suero de leche, 1%

1 cucharada aceite

Preparación

1. Precaliente la parrilla. En un tazón mediano, mezcle o cierna los ingredientes secos.
2. En otro recipiente, bata el huevo, leche, azúcar y aceite. Mezcle con los ingredientes secos hasta que estos se humedezcan; la mezcla debe ser ligeramente grumosa.
3. Vierta 1/4 de taza de la mezcla para cada panqueque en una plancha engrasada o curada.
4. Debe voltear al panqueque cuando aparezcan burbujas en la superficie; voltee solo una vez.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**80**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	15 mg
Sodio	**170 mg**
Total de Carbohidrato	**12 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**3 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Original Publicaiton: FN695, "Now Serving Whole Grains".North Dakota State University Extension Service Recipe link.