

Panqueques de Trigo con Fresas

Makes: 7 Servings

La harina de trigo integral le agrega un sabor a nuez y textura a estos panqueques ricos. ¡Sírvalos con fresas y un vaso de leche a un lado para comenzar su día saludablemente!

Ingredients

- 1 1/2 cups** harina de trigo integral
- 3 tablespoons** azúcar
- 1 teaspoon** polvo de hornear
- 1/2 teaspoon** bicarbonato
- 3** huevos
- 1** envase de yogur de vainilla bajo en grasa (6 oz)
- 3/4 cup** agua
- 3 tablespoons** aceite de canola
- 1 3/4 cups** fresas frescas picadas
- 1** yogur de fresa bajo en grasa (6 oz)

Directions

1. Caliente la plancha a 375 grados F o caliente una sartén de 12 pulgadas a fuego medio. Engrase con aceite de canola si es necesario (o rocíe con aceite antiadherente en aerosol antes de calentar).
2. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal y deje a un lado.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	260	
Total Fat	9 g	14%
Protein	9 g	
Carbohydrates	36 g	12%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	390 mg	16%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/4 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	1/2 ounce
Dairy	1/4 cup

3. En un tazón mediano, bata los huevos, el yogur de vainilla, el agua y el aceite con un batidor de huevos o un batidor de varillas hasta que se mezclen bien.
4. Vierta toda la mezcla de huevo a la misma vez con la mezcla de harina. Revuelva hasta que se humedezca.
5. Para cada panqueque, vierta un poco menos de 1/4 de taza de la mezcla de una taza o una jarra sobre la plancha caliente. Cocine los panqueques de 1 a 2 minutos o hasta que haga burbujas en la parte superior y que estén hinchados y que los bordes alrededor estén secos. Luego voltéelos y cocine el otro lado de 1 a 2 minutos o hasta que estén dorados.
6. Cubra cada porción (2 panqueques) con 1/4 taza de fresas rebanadas y 1 a 2 cucharadas de yogur de fresa.

Notes

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometidos a promover y apoyar los granos, ofrecen una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.