Panqueques de Calabacn y Batido de Maracuy y Banano

Makes: 4 Servings

“Los fines de semana hacemos panqueques caseros, dándoles diferentes formas según nuestras celebraciones familiares. Estos panqueques tienen un giro saludable y son deliciosos,” dice Sakari. “Al principio íbamos a usar crema agria, pero a mí no me gusta. Entonces los hicimos de una mezcla de queso crema y yogurt que me encanta. Los bananos y el maracuyá crecen en nuestro patio y hacemos batidos muy sabrosos que van muy bien con los panqueques.”

Ingredients

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**409**	
Total Fat	12 g	18%
Protein	18 g	
Carbohydrates	64 g	21%
Dietary Fiber	10 g	40%
Saturated Fat	7 g	35%
Sodium	324 mg	14%

MyPlate Food Groups	
Fruits	1 cup
Vegetables	3/4 cup
Grains	1 ounce
Protein Foods	1/2 ounce
Dairy	3/4 cup

2 calabacín medianos, cortados y rallados
sal
1/2 cup yogurt estilo Griego, simple y sin grasa
3 ounces queso crema
1 huevo grande más 2 claras de huevo
1 clove ajo fínamente picado
1/3 cup harina de trigo integral
1/4 cup queso Parmesano
pimienta negra recién molida
2 tablespoons aceite
Para los batidos de maracuyá y banano:
8 maracuyás, sin semilla
4 bananos
2 cups yogurt estilo Griego, simple y sin grasa
2 tablespoons miel
8 Cubos de hielo

Directions

Para hacer los panqueques de zucchini:

1. En un colador, combine el calabacín rallado con una pizca de sal y déjelo reposar por 15 minutos a que saque el exceso de líquido. Envuelva el calabacín en papel toalla para que escurra cualquier exceso de líquido.

2. En un tazón pequeño, mezcle el yogurt y el queso crema.

3. En un tazón grande, bata el huevo, las claras de huevo y el ajo. Incorpore la harina y el Parmesano y sazónelo con pimienta. Agregue el calabacín y revuelva hasta que estén bien combinados.

4. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego moderado. Coloque una cucharada llena de la mezcla en la sartén y cocínela hasta que este dorada, alrededor de 2 a 3 minutos por cada lado. Continúe con el resto de la mezcla, cubriendo los panqueques terminados para mantenerlos calientes.

5. Sirva los panqueques poniéndoles encima una cucharada de la mezcla de yogurt y queso crema.

Para hacer los licuados de maracuyá y banano:

1. En una licuadora combine maracuyá, bananos, yogurt, miel y hielo y mezcle hasta que tenga una consistencia suave.

Notes

Estado: Islas Vírgenes

Nombre del niño: Sakari Clendinen, 8