



Panqueques Perfectos de Calabaza

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 2 tazas harina
- 6 cucharaditas azúcar morena
- 1 cucharada polvo para hornear
- 1 1/4 cucharaditas especias para pastel de calabaza
- 1 cucharadita sal
- 1 huevo
- 1/2 taza calabaza (enlatada)
- 1 3/4 tazas leche, baja en grasa
- 2 cucharadas aceite vegetal

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	127
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	17 mg
Sodio	159 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	124 mg
Hierro	1 mg
Potasio	105 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Granos	1 1/2 onzas
■ Lácteo	1/4 taza

Preparación

1. Combine la harina, azúcar morena, polvo para hornear, especias de pastel de calabaza y sal en un tazón hondo.
2. En un tazón mediano, combine el huevo, calabaza enlatada, leche y aceite vegetal, mezcle bien.
3. Añada los ingredientes húmedos a la mezcla de harina, hasta tener una pasta húmeda. La masa puede tener grumos. (Para una masa menos espesa, agregue leche).
4. Ligeramente engrase una sartén con aceite en aerosol y coloque sobre fuego medio.
5. Coloque 1/4 taza de masa en la sartén caliente. Cocine hasta que aparezcan burbujitas y estas comiencen a reventar. Luego, voltee los panqueques hasta tener un color café-dorado, 1 1/2 a 2 1/2 minutos. Repita con el resto de la masa. Rinde alrededor de 1 docena de panqueques de 3 1/2 pulgadas.

Notas

Si no tiene especias de pastel de calabaza, no se preocupe – es una combinación de canela, nuez moscada, jengibre, y clavo. En esta receta, usted puede sustituir 3/4 cucharadita de canela, 1/4 cucharadita de nuez moscada y 1/8 cucharadita de jengibre y la misma cantidad de clavo.

Sugerencia para la seguridad: Para asegurar que su sartén esté lo suficientemente caliente sin usar sus manos, simplemente deje caer unas 3 ó 4 gotitas de agua en la superficie. Si chisporrotean, está lo suficiente caliente. Por favor asegúrese de que el mango de las sartenes u ollas apunten hacia el centro o la parte posterior de la cocina, para prevenir que se traben en la ropa o en

las manos y causen quemaduras.

Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'