

Panqués Integrales

Sirve: 30 porciones

Está buscando una forma creativa de cocinar con cereales para el desayuno? No busque más allá de esta receta.

Ingredientes

- 5 tazas** harina
- 2 cucharaditas** sal
- 2 cucharaditas** bicarbonato de sodio
- 3 tazas** azúcar
- 8 tazas** cereal con pasas (aprox. 15 onzas)
- 4** huevos (batidos)
- 4 tazas** suero de leche
- 1 taza** aceite
- Aceite vegetal en aerosol (o aceite)

Preparación

1. Vierta harina e un contenedor de un galón de capacidad.
2. Agregue sal, bicarbonato de sodio, azúcar, y el cereal a la harina y mezcle bien con una cuchara.
3. Con la misma cuchara, haga un “pozo” o hueco en el centro de la mezcla.
4. En un tazón mediano, bata los huevos con un tenedor hasta incorporar las yemas y las claras.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	298
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	26 mg
Sodio	388 mg
Total de Carbohidrato	52 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	27 g
Azúcares Añadidas incluidas	22 g
Proteínas	6 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	53 mg
Hierro	3 mg
Potasio	184 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos	1 1/2 onzas
 Lácteo	1/4 taza

5. Agregue el suero de la leche a los huevos. Bata con un tenedor.
6. Incorpore la mezcla de ingredientes líquidos a la mezcla de ingredientes secos. Mezcle hasta que resulte una masa húmeda (la mezcla tendrá grumos).
7. Engrase ligeramente el fondo de los moldes papel encerado para panqués (o moldes metálico). Llene cada taza hasta 3/4 de capacidad.
8. Hornee a 425°F durante 15-20 minutos. Los panqués pueden congelarse para otra ocasión.

Ohio State University Cooperative Extension, Quick and Healthy Meals
Tips and Tools for Planning Meals for Your Family
Cuyahoga County