

# Pancake De Hojaldre De Cereza

Los olores a vainilla, canela y fruta llenarán su hogar después de hornear estos pancakes de hojaldre de cereza. Si no le gustan las cerezas, pruebe usar melocotones, peras o arándanos.

Rinde: 4 porciones  
 Tiempo de preparación: 5 minutos  
 Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: [MyPlate.gov/recipes](https://www.MyPlate.gov/recipes)

## Ingredientes

- 3 huevos
- 1/2 taza de leche descremada o al 1%
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de harina de uso general
- 1 cucharada de azúcar
- 1/8 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 2 tazas de cerezas dulces partidas por la mitad, sin hueso, frescas o congeladas, descongeladas y escurridas
- ¼ de taza de almendras rebanadas (opcional)

## Pasos

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 450 grados F.
3. En un tazón mediano o licuadora, bata los huevos, la leche y la vainilla hasta que estén bien mezclados.
4. Mezclar la harina, el azúcar y la canela. Agregue los ingredientes líquidos y mezclar hasta que no queden grumos.
5. Coloque margarina o mantequilla en una sartén para horno de 10 o 11 pulgadas o en una bandeja para hornear de 2 1/2 a 3 cuartos. Coloque la sartén o bandeja en el horno caliente hasta que la margarina o la mantequilla se derrita y burbujee. Retire del horno. Distribuya rápidamente las cerezas en el fondo de la sartén o plato caliente.
6. Vierta la masa sobre las cerezas y espolvoree con rodajas de almendras, si las usa.
7. Regrese al horno y hornee durante 15 a 20 minutos hasta que los bordes se doren y los hojaldres del medio estén dorados. Deje enfriar un poco antes de cortarlo en 4 trozos. Las burbujas del centro se aplanarán durante el enfriamiento.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	235
Grasa total:	10 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	140 mg
Sodio:	69 mg
Carbohidratos totales:	29 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	15 g
Azúcares añadidos:	3 g
Proteína	8g

## Utensilios Necesarios

- Tazón mediano o licuadora
- Tenedor
- Tazón pequeño
- Cuchara para mezclar
- Sartén para horno de 10 u 11 pulgadas o una bandeja para hornear de 2 1/2 a 3 cuartos
- Tazas y cucharas medidoras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$10.97

Costo promedio/porción: \$2.74

Rinde: 4 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
huevos, docena



Añadir 1 al carrito  
Leche descremada o al 1%, 1/2 galón



Añadir 1 al carrito  
Harina para todo uso, 1 bolsa



Añadir 1 al carrito  
Cerezas frescas, 1 libra

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas del Chef

- Intente utilizar otras frutas, como melocotones, peras o arándanos.
- Sirva con yogur natural o de vainilla.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.