RECETA

Pancakes De Calabaza

Los esponjosos pancakes de calabaza serán las delicias para su paladar en el desayuno o la cena. Cubra con pasas, plátano en rodajas o puré de manzana.

Tiempo de preparación/cocción: aprox. 35 min.
Rinde: 8 porciones (16 pancakes de 4" cada uno)
Fuente: foodhero.org

Ingredientes

- 1 huevo
- ½ taza de calabaza enlatada
- 1 ¾ tazas de leche descremada o al 1%
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de harina (1 taza de harina integral, 1 taza de harina de uso general) **si no tiene ambas harinas, use la que tenga disponible*
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 1 cucharadita de sal
- 5 cucharadas de pasas (opcional para hacer caritas)

Pasos

1. Combine los huevos, la calabaza, la leche y el aceite en un tazón grande.
2. Agregue la harina, la azúcar morena, el polvo para hornear, las especias para pastel de calabaza y la sal a la mezcla de huevo. Revuelva suavemente.
3. Rocíe ligeramente una sartén o plancha grande con aceite en aerosol antiadherente o limpie ligeramente con aceite. Precalentar la sartén o plancha a fuego medio-alto. (300 grados en una sartén eléctrica). Con una medida de 1/4 de taza, vierta la masa en una plancha caliente.
4. Cree una cara en un lado del pancake, usando pasas para los ojos y los dientes. Coloque las pasas en la masa mientras se cocina.
5. Los pancakes estarán listos para voltear cuando la parte superior esté burbujeante por todas partes y los bordes comiencen a verse secos. Dele una vuelta rápida con una espátula ancha a los pancakes. Gire sólo una vez. Continúe horneando hasta que la base esté dorada y seca.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Pequeños cambios, ¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite snapedny.org

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 pancakes

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	200
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	25 mg
Sodio:	510 mg
Carbohidratos totales:	31 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares Totales:	7 g
Azúcares añadidos:	3 g
Proteína	6 g

Utensilios Necesarios

- Sartén o plancha
- Tazón grande
- Tazón mediano
- Cuchara
- Espátula
- Taza medidora
- Cuchara medidora
- Abrelatas

SNAP-Ed New York
SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

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 sin aceite ni condimentos: $5.61

Costo promedio por porción sin aceite ni condimentos: $0.71

La receta rinde: 8 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
  Levadura en polvo
- [ ] Añadir 1 al carrito
  Huevos, 1 docena
- [ ] Añadir 1 al carrito
  Leche al 1%, 0,5 galones
- [ ] Añadir 1 al carrito
  Calabaza enlatada, 15 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Notas del Chef

- Si no tiene especias de calabaza a mano, no se preocupe: es solo una combinación de canela, nuez moscada, jengibre y clavo. En esta receta, puede sustituir la especia para pastel de calabaza con 3/4 de cucharadita de canela, 1/4 de cucharadita de nuez moscada y 1/8 de cucharadita de jengibre y clavo de olor.
- ¡Intente usar 1 taza de harina integral y 1 taza de harina de uso general para obtener más cereales integrales!
- Para ver si la sartén está lo suficientemente caliente, espolvoree con unas gotas de agua. Si las gotas resbalan, el calor es el adecuado.
- Cubra con puré de manzana, fruta fresca o yogur.

Mis Notas de Cocina

SNAP-Ed New York
SAVE TIME. SAVE MONEY. EAT HEALTHY.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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