

Pancakes de Jengibre

Una manera deliciosa de disfrutar este clásico sabor navideño y comer cereales integrales en el desayuno.

Rinde: 4 porciones (8 pancakes)
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 20 minutos
 Fuente: FoodHero.org

Ingredientes

- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina de uso general
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza
- 1 huevo
- 2 cucharadas de melaza
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de suero de leche bajo en grasa

Pasos

1. Mezclar los ingredientes secos en un tazón.
2. En otro tazon batir el huevo. Agregue la melaza, el aceite y el suero de leche.
3. Vierta la mezcla de leche sobre los ingredientes secos; revuelva ligeramente.
4. Rocíe ligeramente una sartén o plancha grande con aceite en aerosol antiadherente o límpiela ligeramente con aceite.
5. Caliente una sartén o plancha a fuego medio-alto (350 grados en una sartén eléctrico). Para cada pancake, vierta aprox. 1/4 taza de masa en la plancha caliente.
6. Cocine hasta que los pancakes estén inflados y secos en los bordes. Voltee y cocine por el otro lado hasta que se doren.
7. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 pancakes (4 pulgadas)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	200
Grasa Total:	6g
Grasa saturada:	1.5g
Colesterol:	45mg
Sodio:	530mg
Carbohidratos totales:	33g
Fibra dietética:	2g
Azúcares Totales:	11g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	7g
Vitaminas	% Valores Diarios
Vitamina A	2%
Calcio	10%
Hierro	10%
Vitamina C	2%

Utensilios necesarios

- Tazones para mezclar (2)
- Sartén o plancha grande
- Cuchara
- Espátula
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Batidor o tenedor

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$14.06

Costo promedio/porción: \$1.76

La receta rinde: 8 panqueques

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
Harina de trigo integral, 5 libras



Añadir 1 al carrito
Melaza, 12 oz



Añadir 1 al carrito
Harina de uso General, 10 lb



Añadir 1 al carrito
Bicarbonato de sodio, 16 oz



Añadir 1 al carrito
Suero de leche bajo en grasa,
1 cuarto



Añadir 1 al carrito
Especias para pastel de calabaza,
1.12 oz



Añadir 1 al carrito
Huevos, 1/2 docena

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de preparación

- ¿Sin especias para pastel de calabaza? Use 1/2 cucharadita de canela, 1/2 cucharadita de jengibre seco y 1/8 de cucharadita de clavo o nuez moscada.
- ¿Sin suero de leche? Coloque 1 cucharada de jugo de limón o vinagre en una taza medidora y llénela con leche hasta la línea de 1 taza. Revuelva y deje reposar para que espese un poco.
- Para ver si la sartén está lo suficientemente caliente, espolvorea 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