

Panqueques Favoritos

Esta receta es una buena fuente de calcio, que mantiene los huesos y los dientes fuertes.

Ingredientes:

- 1 1/4 tazas **harina para todos los usos**
- 1 cucharada de **polvo para hornear**
- 1 cucharada de **azúcar**
- 1/2 cucharada de **sal**
- 1 taza de **leche baja en grasa** (o leche en polvo, hidratada y sin grasa)
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 2 cucharadas de **agua**

Preparación:

1. Mezcle los ingredientes secos en un recipiente hondo.
2. Combine la leche, el aceite y el agua; añada a los ingredientes secos.
3. Revuelva sólo hasta que esté húmedo.
4. Cocínelos en la parrilla engrasada y caliente.
5. Los panqueques están listos para voltear cuando la parte de encima tiene burbujas por todas partes, algunas de ellas se han reventado y los bordes parecen empezar a secarse. Use una espátula ancha para voltear rápido los panqueques. Voltee solo una vez.
6. Continúe el cocido hasta que los dos lados estén dorados y secos.

Ideas Brillantes:

Ensaye añadiendo plátanos frescos o arándanos a la masa antes de cocinar.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 pancake (121g)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
Calories 220	Calories from Fat 70		
% Daily Value*			
Total Fat 8g			12%
Saturated Fat 1.5g			8%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 5mg			2%
Sodium 620mg			26%
Total Carbohydrate 34g			11%
Dietary Fiber 1g			4%
Sugars 7g			
Protein 6g			
Vitamin A 2%		Vitamin C 0%	
Calcium 25%		Iron 10%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

4 panqueques, 1 por porción

Fuente de Información: 2000. Adaptado de Oregon EFNEP, Janice Smiley, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>