

## Panqueques de Pan de Jengibre

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

### Ingredientes:

1/2 taza **harina para todos los usos**  
 1/2 taza de **harina integral**  
 1/2 cucharadita de **sal**  
 1/2 cucharadita de **bicarbonato de soda**  
 2 cucharaditas **condimento para pastel de calabaza**  
 1 **huevo**  
 2 cucharadas de **melaza**  
 1 cucharada de **aceite vegetal**  
 1 taza de **"buttermilk"** baja en grasa (Buttermilk: líquido que queda después de hacer mantequilla)

### Preparación:

1. Mezcle los ingredientes secos en una vasija honda.
2. En otro recipiente hondo, bata los huevos. Revuelva con la melaza, el aceite y la "buttermilk".
3. Ponga la mezcla de leche dentro de los ingredientes secos; revuelva suavemente todo junto.
4. Cocínelos en la parrilla engrasada ligeramente o con mantequilla en la parrilla.
5. Guarde lo que sobre de la masa en el refrigerador por hasta 1 día.

### Ideas Brillantes:

¿No tiene el condimento para pastel de calabaza? Hágalo usando estos ingredientes:

1/2 cucharadita de jengibre molido  
 1/2 cucharadita de canela  
 1/2 cucharadita de clavo molido

<b>Nutrition Facts</b>			
Serving Size 1 pancake (118g)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 200	<b>Calories from Fat</b> 50		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 6g			<b>9%</b>
Saturated Fat 1.5g			<b>8%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 50mg			<b>17%</b>
<b>Sodium</b> 530mg			<b>22%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 33g			<b>11%</b>
Dietary Fiber 2g			<b>8%</b>
Sugars 9g			
<b>Protein</b> 7g			
Vitamin A 2%		Vitamin C 2%	
Calcium 10%		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: 2002. Marjorie Braker, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>