



# APPLE CINNAMON PANCAKES

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 1 pancake

**COOK TIME:** 5 minutes

**SERVES:** 5

## INGREDIENTS

- 1 cup whole wheat pancake mix
- ½ cup cinnamon applesauce
- ½ cup water
- Optional: margarine, syrup, fruit

## PREPARATION

1. Combine pancake mix, applesauce, and water in a bowl and mix.
2. Place ¼ cup of batter on a preheated frying pan or griddle to make one pancake.
3. When the pancake has bubbles throughout and the edges have browned, flip it over.
4. Remove pancake once the other side has browned and plate it.
5. Optional: top with your choice of butter, syrup, or fruit!



## ADAPTED FROM

tasteofhome.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

5 servings per container  
**Serving size 1 pancake (67g)**

**Amount per serving**  
**Calories 100**

**% Daily Value\***

**Total Fat 0g 0%**

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg 0%**

**Sodium 500mg 22%**

**Total Carbohydrate 23g 8%**

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein 3g**

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 48mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 112mg 2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/22  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# PANQUEQUES DE MANZANA Y CANELA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 panqueque

**TIEMPO PARA COCINAR:** 5 minutos

**PORCIONES:** 5

## INGREDIENTES

- 1 taza de mezcla para panqueques de trigo integral
- ½ taza de compota de manzana con canela
- 1 taza de agua
- Opcional: margarina, almíbar, fruta

## PREPARACIÓN

1. Combine la mezcla para panqueques, el puré de manzana, y el agua en un tazón y mezcle.
2. Coloque ¼ de taza de masa en una sartén o plancha precalentada para hacer un panqueque.
3. Cuando el panqueque tenga burbujas por todas partes y los bordes se hayan dorado, dale la vuelta.
4. Retire el panqueque una vez que el otro lado se haya dorado y póngalo en un plato.
5. Opcional: ¡cubra con su elección de mantequilla, jarabe, o fruta!

## ADAPTADA DE

tasteofhome.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

5 servings per container  
Serving size 1 pancake (67g)

Amount per serving  
**Calories 100**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 500mg	22%
<b>Total Carbohydrate</b> 23g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%

<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 48mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 112mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/22

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés