



EASY BANANA PANCAKES

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 3 mini pancakes

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 3

INGREDIENTS

- 1 medium ripe banana
- 2 eggs
- 3 tablespoons 100% whole-wheat flour
- 1 tablespoon low-fat milk
- Non-stick cooking spray
- ¼ cup strawberries, chopped
- Optional toppings: 2 tablespoons sugar free whipped topping, or maple syrup



PREPARATION

1. In a medium bowl, mash the banana with a fork until no large lumps remain.
2. Crack the eggs, pour the milk into the bowl, whisk with fork until well combined, and add flour mix well.
3. On medium heat, lightly coat a large nonstick pan with cooking spray.
4. Once the pan is hot, add 1 large tablespoon of batter onto the pan. Cook each pancake for 2-3 minutes or until pancakes slightly puff up and are golden brown underneath.
5. Remove from heat and arrange pancakes on a plate top with strawberries and your favorite toppings.

SOURCE

ambitiouskitchen.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

3 servings per container
Serving size 3 mini pancakes

Amount per serving
Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 125mg 42%

Sodium 50mg 2%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 31mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 240mg 6%

*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 8/21
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PANQUEQUES DE PLÁNTANO FÁCILES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 3 mini panqueques

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

PORCIONES: 3

INGREDIENTES

- 1 plátano mediano maduro
- 2 huevos
- 3 cucharadas de harina 100% integral
- 1 cucharada de leche desnatada
- Aceite en aerosol antiadherente
- ¼ de taza de fresas picadas
- Coberturas opcionales: 2 cucharadas de cobertura batida sin azúcar o jarabe de arce

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, machaque el plátano con un tenedor hasta que no queden grumos grandes.
2. Casque los huevos, vierta la leche en el bol, bata con un tenedor hasta que esté bien combinado y agregue bien la mezcla de harina.
3. A fuego medio, cubra ligeramente una sartén antiadherente grande con aceite en aerosol.
4. Una vez que la sartén esté caliente, agregue 1 cucharada grande de masa a la sartén. Cocine cada panqueque durante 2-3 minutos o hasta que los panqueques se inflen ligeramente y estén dorados por debajo.
5. Retire del fuego y coloque los panqueques en la parte superior de un plato con fresas y sus aderezos favoritos.

FUENTE

ambitiouskitchen.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

3 servings per container
Serving size 3 mini pancakes

Amount per serving
Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 125mg 42%

Sodium 50mg 2%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 6g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 6g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 31mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 240mg 6%

*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.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev8/21

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