



PERFECT PANCAKES

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 2 pancakes

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 1 cup reduced fat milk
- 2 large eggs
- 1/8 cup vegetable oil
- 1/8 cup melted butter
- 3/4 cup whole wheat flour
- 3/4 cup all-purpose flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon salt
- 1 cup frozen or fresh blueberries
- 1 pound fresh strawberries (washed and sliced for optional topping)
- Maple Syrup (optional)

PREPARATION

1. In a large mixing bowl, add the milk, eggs, oil and melted butter. Whisk until combined.
2. Add the flour, baking powder, baking soda, and salt to the liquid mixture. Stir until no large clumps remain, trying not to over mix.
3. Carefully fold blueberries into the batter.
4. Heat a large lightly oiled pan over medium heat. Scoop 1/4 cup pancake batter into the skillet. Let pancakes cook until bubbles form on top and bottoms are golden brown before flipping.
5. Flip the pancakes and cook 1-2 minutes, until the bottoms are golden brown. Serve with syrup and fresh sliced strawberries.

COOKING TIPS:

Freeze leftover pancakes stacked between sheets of waxed paper, then place in freezer bag. Reheat in the toaster or microwave.

SOURCE

www.thestayathomechef.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	2 pancakes
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 600mg	26%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 93mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 149mg	4%

*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 11/18

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



PANQUEQUES PERFECTOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 panqueques

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 taza de leche baja en grasa
- 2 huevos grandes
- 1/8 taza de aceite vegetal
- 1/8 taza de mantequilla derretida
- 3/4 taza de harina de trigo integral
- 3/4 taza de harina para todo uso
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 1 libra de fresas frescas (lavadas y cortadas para cubrir opcionalmente)
- Jarabe de arce (opcional)



PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, agregue la leche, los huevos, el aceite y la mantequilla derretida. Batir hasta que se mezclen.
2. Agregue la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal a la mezcla líquida. Revuelva solo hasta que no queden grumos grandes, tratando de no mezclar demasiado.
3. Agregue con cuidado los arándanos en la masa.
4. Caliente una sartén grande ligeramente engrasada a fuego medio. Coloque 1/4 de taza de masa para panqueques en la sartén. Deje que los panqueques se cocinen hasta que se formen burbujas en la parte superior y las partes inferiores estén doradas antes de voltearlas.
5. Voltee los panqueques y cocine durante 1-2 minutos, hasta que las partes inferiores estén doradas. Servir con almíbar y fresas frescas en rodajas.

CONSEJOS DE COCCIÓN:

Congele los panqueques restantes apilados entre hojas de papel encerado, luego colóquelos en una bolsa para congelar. Recalentar en la tostadora o microondas.

FUENTE

www.thestayathomechef.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 2 pancakes

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 4g	20%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 600mg	26%
Total Carbohydrate 29g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 93mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 149mg	4%

*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 11/18

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