

Eat Smart • Move More

Panqueques Integrales

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 15 minutos



Ingredientes

- ¾ taza de harina integral
- ¼ taza de germen de trigo o salvado de avena
- ¼ taza de avena arrollada
- 1 cucharada de harina de maíz
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 banana, pisada
- 1 taza de leche al 1%
- 1 cucharada de aceite de canola

Nutrition Facts

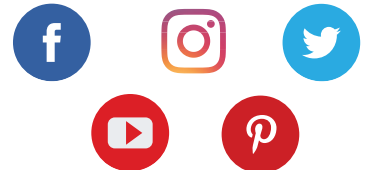
| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 4 servings per container | |
| Serving size | 1 serving (144.36g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 220 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 7g | 9% |
| Saturated Fat 1.5g | 8% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 55mg | 18% |
| Sodium 370mg | 16% |
| Total Carbohydrate 35g | 13% |
| Dietary Fiber 5g | 18% |
| Total Sugars 7g | |
| Includes g of Added Sugars | |
| Protein 9g | |
| Vitamin D 1mcg | 4% |
| Calcium 271mg | 20% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 348mg | 8% |

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

Consejos Rápidos

- ▶ Cubra los panqueques con bayas, duraznos o bananas.
- ▶ La mezcla excesiva de la masa puede hacer que los panqueques sean duros y gomosos. Mezcle la mezcla solo lo suficiente para incorporar los ingredientes líquidos en los ingredientes secos, para evitar la mezcla excesiva.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar la plancha o sartén hasta 375°F.
- Mezclar los ingredientes secos en un bol para mezclar.
- En un bol aparte, batir el huevo. Agregar la banana, la leche y el aceite. Mezclar hasta que quede suave.
- Agregar los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y revolver suavemente, hasta que los ingredientes se mezclen. NOTA: Está bien si la mezcla es grumosa.
- Rociar la plancha o sartén con aerosol antiadherente para cocinar. Verter la mezcla ½ taza a la vez sobre la plancha caliente. Cocinar hasta que los bordes estén crocantes y se formen burbujas en la superficie, aproximadamente 2 minutos. Dar vuelta los panqueques y continuar cocinando hasta que se doren de abajo, aproximadamente 1-2 minutos más.
- Servir caliente con puré de fruta o jarabe sin azúcar.

(Receta adaptada de: <https://www.allrecipes.com/recipe/231392/whole-grain-banana-pancakes/>)

www.eatsmartmovemoreva.org