

Panqueques Integrales

4 Porciones • 1 Porción = 2 Panqueques Pequeños



INGREDIENTES

- 1 taza de harina de trigo integral
- 2 ¼ cucharaditas de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 huevo grande
- 1 taza de leche descremada o de bajo contenido graso
- ½ taza de yogur griego natural descremado
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Aceite en aerosol según sea necesario
- ½ manzana verde rallada
- ¼ taza de pecanas picadas

INDICACIONES

1. Mezcle todos los ingredientes secos en un recipiente. Agregue el huevo, la leche, el yogur y la vainilla en el recipiente; y mezcle bien con una cuchara hasta que no haya lugares secos. No mezcle demasiado.
2. Caliente una sartén grande sobre fuego medio. Rocíe aceite ligeramente para cubrir y vierta ¼ taza del batido en la sartén. Cuando el panqueque comience a hacer burbujas, agregue la manzana. Cuando las burbujas se asienten y los bordes comiencen a asentarse también, dé vuelta el panqueque.
3. Repita con el resto del batido.
4. Una vez que los panqueques estén cocidos, cubra con pecanas.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size 2 pancakes	
Amount per serving	
Calories 230	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 7g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 259mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 585mg	15%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

