

Panqueques de Calabaza Integral Perfectos

10 porciones

Estos panqueques de calabaza son rápidos, fáciles y deliciosos en una fresca mañana de otoño o invierno. Se congelan bien y son una excelente opción tanto como refrigerio como desayuno.

- 2 huevos
- 2 cucharada de aceite vegetal
- 1 ½ taza de leche baja en grasa
- ¾ taza de calabaza enlatada o puré de calabaza (no relleno de tarta de calabaza)
- 2 cucharada de azúcar morena
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 1 cucharadita de canela

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Rompe los huevos en un tazón mediano y batelos con un tenedor. Lávate las manos con agua y jabón después de romper los huevos crudos.
3. Añade el aceite, la leche, la calabaza y el azúcar moreno al tazón con los huevos. Mezcla bien.
4. En otro tazón grande, combina la harina común, la harina integral, el polvo de hornear y las especias.
5. Agrega los ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelve solo hasta que los ingredientes secos se humedezcan.
6. Vierte 1/4 de taza de masa por cada panqueque en una plancha o sartén ligeramente aceitada y caliente.
7. Cocina hasta que los panqueques estén llenos de burbujas y la parte inferior esté ligeramente dorada. Levántalos con una espátula y dales la vuelta. Dora ligeramente el otro lado.
8. Guarde la salsa sobrante en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por porción (1 panqueque): Calorías 150, Grasa total 4.5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 35mg, Sodio 170mg, Total de carbohidrato 24g, Fibra dietética 2g, Azúcares 4g, Azúcares añadidos 2g, Proteína 5g, Vitamina D 6%, Calcio 10%, Hierro 10%, Potasio 2%.