



Panqués de Calabaza y Arándano Rojo

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

2 tazas harina

3/4 taza azúcar

3 cucharaditas polvo para hornear

1/2 cucharadita sal

3/4 cucharadita pimienta de Jamaica

1/3 taza aceite vegetal

2 huevos tamaño grande

3/4 taza calabaza amarilla enlatada

2 tazas arándanos rojos picados (los arándanos rojos pueden estar frescos o congelados)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	30 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	32 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Ponga a tamizar los ingredientes en polvo (harina hasta la Pimienta de Jamaica) y coloque a un lado.
3. Bata los huevos y la calabaza hasta incorporarlos bien.
4. Agregue los ingredientes húmedos (mezcla con la calabaza) a los ingredientes secos. Mezcle hasta obtener una mezcla húmeda.
5. Agregue los arándanos rojos e integre a la masa.
6. Con una cuchara, coloque en un molde para panqués.
7. Cocine a 400°F de 15 a 30 minutos.

Nota: Sirva con un vaso de leche sin grasa para hecer un refrigerio saludable.

Origen: University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Pumpkin Post/Banana Beat