



Panqueques de calabaza dorada

¿Está buscando una nueva manera creativa de servir calabaza? ¡Pruebe esta receta para servir vegetales para el desayuno!

EDADES: de 3 a 5 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 6 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/8 taza de vegetales

1/2 onza equivalente de granos 

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Calabaza amarilla, fresca, sin pelar, rallada* (lave la calabaza amarilla cuidadosamente con agua corriente antes de rallarla)	2 lb 13 oz	2 qt + 1/2 taza	5 lb 10 oz	1 gal 1 taza	3 Coloque la calabaza rallada en una bandeja para hornear de tamaño medio (18" x 13" x 1") cubierta con papel de pergamino. Coloque la calabaza rallada en una sola capa. Hornee durante 20 minutos o hasta que comience a dorarse.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Harina, de trigo integral	8½ oz	2 tazas	1 lb 1 oz	1 qt	4 En un tazón grande, combine la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la especia para tarta de manzana. Revuelva.
Bicarbonato de sodio		2 cucharaditas		1 cucharada + 1½ cucharaditas	
Polvo para hornear		2 cucharaditas		1 cucharada + 1½ cucharaditas	
Especia para tarta de manzana (<i>apple pie spice</i>)		2 cucharaditas		1 cucharada + 1½ cucharaditas	
Huevos, frescos, grandes, enteros		4 huevos		8 huevos	5 En un tazón mediano, combine los huevos, el aceite, el azúcar, la leche y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que quede suave. Agregue todos los ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelva. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
Aceite de canola		2 cucharadas		¼ taza	
Azúcar morena		3 cucharadas		¼ taza + 2 cucharadas	
Leche, sin grasa (descremada)	2 fl oz	¼ taza	4 fl oz	½ taza	6 Usando una espátula grande, añada la calabaza horneada y mézclela cuidadosamente hasta que esté combinada con el resto de los ingredientes. Asegúrese de no mezclarla demasiado.
Extracto de vainilla		2 cucharaditas		1 cucharada + 1½ cucharaditas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Aceite en aerosol para cocinar		4 rociadas		8 rociadas	7 Caliente un sartén o plancha a temperatura media-baja. Rocíe aceite en aerosol para cocinar.
					8 Coloque ¼ taza (o un poco menos) de mezcla en la superficie de cocción.
					9 Cocine el panqueque hasta que esté dorado y burbujeante, unos 5–6 minutos. Voltee el panqueque con una espátula y cocine el otro lado hasta que esté dorado, unos 5–6 minutos. Cocine hasta que los panqueques alcancen una temperatura mínima de 165 °F durante al menos 15 segundos.
					10 Sirva 1 panqueque. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

*Vea la guía de mercadeo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panqueque de calabaza dorada

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	71
<hr/>	
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	27 mg
Sodio	156 mg
Carbhidrato total	10 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	46 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene leche, huevos y trigo (harina).**
- Los panqueques se pueden congelar. Coloque papel de pergamino entre cada panqueque y luego póngalos en una bolsa para el congelador. Colóqueles una etiqueta y la fecha. Descongele y recaliente en el horno a 350 °F durante 7–10 minutos. Para obtener información sobre cómo descongelar alimentos de forma segura, visite [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 2 lb 6 oz	Peso: 4 lb 14 oz
Rinde: 25 panqueques	Rinde: 50 panqueques

*GUÍA DE MERCADEO

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Calabaza amarilla, fresca	2 lb 14 oz	5 lb 12 oz