



Panqueques de calabaza dorada

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

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 6 minutos

los INGREDIENTES

3 $\frac{2}{3}$ tazas de calabaza amarilla, fresca, sin pelar, rallada (lave la calabaza amarilla cuidadosamente con agua corriente antes de rallarla)

1 taza de harina, de trigo integral

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharadita de especia para tarta de manzana (*apple pie spice*)

2 huevos, frescos, grandes, enteros

1 cucharada de aceite de canola

1 cucharada + 1 cucharadita de azúcar morena

2 cucharadas de leche, sin grasa (descremada)

1 cucharadita de extracto de vainilla

Aceite en aerosol para cocinar

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Recubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Coloque la calabaza rallada en la bandeja para hornear, asegurándose de que quede en una sola capa. Hornee durante 8–10 minutos o hasta que comience a dorarse.
4. En un tazón mediano, combine la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la especia para tarta de manzana. Revuelva.
5. En un tazón pequeño, 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.
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.
7. Caliente un sartén o plancha a temperatura media-baja. Rocíe aceite en aerosol para cocinar.
8. Coloque $\frac{1}{2}$ taza (o un poco menos) de mezcla en la superficie de cocción.
9. Cocínela hasta que esté dorada 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.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panqueque de calabaza dorada

Nutrientes	Cantidad
Calorías	142
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	54 mg
Sodio	347 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	98 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales
1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **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.

