



Panqueques al horno con peras en almíbar

¿Le encantan los pancakes pero no le gusta usar una espátula? Los pancakes al horno tienen todo el sabor de un panqueque tradicional sin necesidad de darles vuelta.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 52 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1 taza de harina para panqueques, de trigo integral

1 taza de agua

4 tazas + 1 cucharada (~2 latas de 15 onzas) de pera, enlatada en almíbar extra ligero, cortada en cubos

1 cucharada de maicena (almidón de maíz)

1 cucharadita de especia para tarta de calabaza

½ cucharadita de extracto de vainilla

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 °F.
3. Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón para mezclar pequeño, combine la harina para panqueques y el agua. Bata hasta que quede una mezcla suave.
5. Coloque la masa de los panqueques en el molde para hornear y hornee durante 35 minutos.
6. Mientras se hornean los panqueques, separe las peras y el almíbar de las peras. Coloque las peras en un tazón pequeño y el almíbar en una olla antiadherente mediana.
7. Agregue la maicena, la especia para tarta de calabaza y el extracto de vainilla al almíbar de peras (debe estar frío o a temperatura ambiente). Bata hasta que quede una mezcla suave.
8. Caliente la mezcla del almíbar a temperatura media-alta y bata continuamente hasta que comience a hervir, unos 5 minutos.
9. Agregue las peras a la mezcla del almíbar. Revuelva. Deje que la mezcla hierva, unos 7 minutos.
10. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 3–5 minutos o hasta que tenga una consistencia de néctar. Revuelva con frecuencia para evitar que las peras se peguen a la olla. Cocine hasta alcanzar una temperatura interna mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos. Retire del fuego.
11. Cuando los panqueques estén cocidos por completo, córtelos en 6 rebanadas iguales. Saque los panqueques del molde con una espátula.
12. Sirva 1 pedazo de panqueque con ½ taza de peras en almíbar. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 pedazo de panqueque y ½ taza de peras en almíbar

Nutrientes	Cantidad
Calorías	137
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	141 mg
Carbohidrato total	32 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	15 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	10 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

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

TeamNutrition.USDA.gov


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas
1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene trigo (harina para panqueques).** La harina para panqueques puede ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní (cacahuete), nueces de árbol (frutos secos), huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo (ajonjolí).
- El sésamo (ajonjolí) puede aparecer como un ingrediente donde menos se lo espera (panqueques) y puede estar incluido en la lista de ingredientes como una “especia” o “condimento”.
- Para verificar que los panqueques están listos, inserte un palillo de madera en el centro del molde. Si la masa húmeda se pega al palillo, los panqueques necesitan más tiempo en el horno.
- Los panqueques se reducen durante el proceso de cocción causando que se separen de los lados del molde. Corte en pedazos iguales.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.