



Panqueques de calabaza dorada

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


EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 6 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales

1 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) | 5 lb 10 oz | 1 gal + 1 taza | 11 lb 4 oz | 2 gal + 2 tazas | 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. Para 25 porciones, use 1 media bandeja. Para 50 porciones, use 2 medias bandejas. |

| INGREDIENTES | 25 PORCIONES | | 50 PORCIONES | | INSTRUCCIONES |
|--|--------------|----------------------------------|--------------|--------------|---|
| | Peso | Medida | Peso | Medida | |
| Harina, de trigo integral | 1 lb 1 oz | 1 qt | 2 lb 2 oz | 2 qt | 4 En un tazón extragrande, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la especia para tarta de manzana. |
| Bicarbonato de sodio | | 1 cucharada + 1½ cucharaditas | | 3 cucharadas | |
| Polvo para hornear | | 1 cucharada + 1½ cucharaditas | | 3 cucharadas | |
| Especia para tarta de manzana (<i>apple pie spice</i>) | | 1 cucharada + 1½ cucharaditas | | 3 cucharadas | |
| Huevos, frescos, grandes, enteros | | 8 huevos | | 16 huevos | 5 En un tazón grande, 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 | | ¼ taza | | ½ taza | |
| Azúcar morena | | ¼ taza + 2 cucharadas | | ¾ taza | |
| Leche, sin grasa (descremada) | | ½ taza | | 1 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 | | 1 cucharada + 1½ cucharaditas | | 3 cucharadas | |



| 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 ½ 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 | 142 |
| <hr/> | |
| 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 |
| <hr/> | |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | 98 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: 4 lb 13 oz | Peso: 9 lb 10 oz |
| Rinde: 25 panqueques | Rinde: 50 panqueques |

***GUÍA DE MERCADEO**

| Alimentos tal como se compraron para: | 25 porciones | 50 porciones |
|---------------------------------------|--------------|--------------|
| Calabaza amarilla, fresca | 5 lb 12 oz | 11 lb 8 oz |

