



## 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](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					<b>2</b> 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	<b>3</b> 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. <b>Para 25 porciones,</b> use 1 media bandeja. <b>Para 50 porciones,</b> 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	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> Caliente un sartén o plancha a temperatura media-baja. Rocíe aceite en aerosol para cocinar.
					<b>8</b> Coloque ½ taza (o un poco menos) de mezcla en la superficie de cocción.
					<b>9</b> 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.
					<b>10</b> 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

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>142</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	54 mg
<b>Sodio</b>	<b>347 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>
<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

