



# Pancakes Integrales con Fresas

## INGREDIENTES:

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1½ tazas de harina integral
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 3 huevos
- 1 envase (6 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- ¾ taza de agua
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1¾ tazas de fresas frescas, troceadas
- 1 envase (6 onzas) de yogur de fresa bajo en grasa

## DIRECCIONES:

1. Caliente la plancha a 375°F o caliente un sartén de 12-pulgadas sobre la hornilla a fuego medio. Rocíe la plancha o el sartén con el aceite de aerosol antes de calentarse.
2. En un tazón grande, mezcle la harina, la azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal; póngalo aparte.
3. En un tazón mediano, bata los huevos, el yogur de vainilla, el agua y el aceite con un batidor de huevos o un batidor de alambre, hasta combinar bien todos los ingredientes.
4. Vierta toda la mezcla de huevo sobre la mezcla de harina; bata hasta que la harina se humedezca.
5. Para cada pancake, vierta un poco menos de ¼ de taza de la mezcla usando una taza o jarra para echarla en la plancha o el sartén caliente. Cocine los pancakes entre 1 a 2 minutos o hasta que vea burbujas de aire en la mezcla y se vean más crecidos y secos en los bordes. Voltéelos; cocínelos por ese lado 1 a 2 minutos o hasta que se doren.
6. Combine las fresas frescas con el yogur de fresa en un tazón pequeño. Ponga sobre cada porción (2 pancakes) aproximadamente 1/3 de taza de la mezcla de fruta y yogur.

<b>Datos Nutricionales</b>	
7 porciones por envase	
<b>Tamaño de porción 2 pancakes (150g)</b>	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>250</b>
	<b>% Valor Diario*</b>
<b>Total de Grasa</b> 9g	<b>12%</b>
Grasa Saturada 1.5g	<b>8%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 80mg	<b>27%</b>
<b>Sodio</b> 380mg	<b>17%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b> 36g	<b>13%</b>
Fibra Dietética 4g	<b>14%</b>
Total de Azúcares 13g	
Incluye 5g Azúcares Añadidas	<b>10%</b>
<b>Proteína</b> 8g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 123mg	4%
Hierro 2mg	15%
Potasio 258mg	6%

\* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria, 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORÍAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4



## IDEA PARA EL MENU

Pancakes integrales con fresas

Leche

## COSTO

\$3.76 por receta

\$0.54 por porción

**Fuente:** United States Department of Agriculture, What's Cooking USDA Mixing Bowl, March 2015. [www.usda.gov/whatscooking](http://www.usda.gov/whatscooking)