

Panqueque (Pancakes) con Rebanadas de Manzana

Rinde 6 porciones

Ingredientes

1	manzana Granny Smith (las verdes y un poco ácidas)
1 1/4 taza	mezcla para pancakes (pancakes)
1/2 cucharadita	canela
1	huevo
2 cucharaditas	aceite de canola
1 taza	leche baja en grasa

Instrucciones

1. Cubra el fondo de la sartén o plancha que utilice con aceite, o rocíe con aceite en aerosol. Coloque la sartén o plancha a fuego medio.
2. Pele y quite las semillas de la manzana. Después, córtela en anillos.
3. En un tazón o recipiente hondo, coloque todos los ingredientes y mézclelos hasta formar una pasta bien integrada. (Si al final le quedan pequeños grumos, no importa. Mezclar demasiado hace que salgan los pancakes (pancakes) muy duros.)
4. Por cada pancake, coloque un aro de manzana sobre la sartén o plancha y vierta 1/4 de la mezcla anterior sobre el anillo de manzana del centro hacia afuera hasta cubrir la manzana.
5. Cocine hasta que aparezcan burbujas. Voltee y cocine el otro lado hasta llegar a un tono ligeramente café.

Consejos y tips:

Para probar que la sartén está lo suficientemente caliente, rocíela con un poco de agua. Cuando el agua chisporrotea, la sartén está lo suficientemente caliente. La forma más fácil de verter la mezcla del pancake a la sartén es utilizando un contenedor de 1/4 de taza por cada pancake. Si el primero que hace sale demasiado café o quemado, baje la intensidad del fuego.

Precio

Por receta: \$1.95

Por servido: \$0.32

Fuente

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 2 pancakes, 1/8 de receta (108g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 160	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 35mg	12%
Sodio 320mg	13%
Carbhidrato Total 26g	9%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 10g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 15%	Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbhidrato 4 • Proteína 4

