

Panqués de Arándano Azúl

Rinde 12 porciones

Ingredientes

1/2 taza	aceite vegetal
1 taza	azúcar
2	huevo
1/2 taza	leche bajo en grasa
1 cucharadita	vainilla
2 tazas	harina
2 cucharaditas	polvo para hornear
1/2 cucharadita	sal
2 tazas	arándanos azules (frescos o congelados)

Instrucciones

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Engrase los moldes para panqué.
3. En un tazón hondo, revuelva el aceite y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Agregue los huevos, leche y vainilla. Mezcle hasta incorporar bien todos los ingredientes.
5. En un tazón mediano, revuelva la harina, polvo para hornear y la sal.
6. A la mezcla de aceite y azúcar agregue la mezcla de harina. Incorpore todos los ingredientes.
7. Agregue los arándanos azules a la pasta para hornear.
8. Llene cada 2/3 de cada espacio con la pasta.
9. Cocine en el horno durante 25 a 30 minutos.

Precio

Por receta: \$2.99
Por servido: \$0.25

Fuente

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network
Website Recipes

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 panqué, 1/12 de receta (92g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 90
% Valor Diario*	
Grasa Total 11g	17%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 200mg	8%
Carbohidrato Total 37g	12%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 20g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 4%
Calcio 6%	• Hierro 8%
*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
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4