

Panqués de pecana y calabaza azucarados

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 8 cucharadas azúcar (divididas)
- 2 cucharaditas canela (divididas)
- 1 taza hojuelas de salvado
- 1 taza leche sin grasa
- 1 taza harina
- 1 cucharada levadura en polvo
- 1/2 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1 taza calabaza enlatada
- 1 huevo
- 1 cucharada vainilla
- 1/4 taza nueces finamente picadas

Preparación

- 1, Precaliente el horno a 400 grados. Rocíe 12 moldes para panqué con aceite en aerosol.
2. Mezcle 2 cucharadas de azúcar y 1/2 cucharadita de canela en un tazón pequeño; aparte la mezcla.
3. En un tazón grande, combine el cereal y la leche y deje reposar por 5 minutos.
4. Combine 6 cucharadas de azúcar, 1 1/2 cucharaditas de canela, la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	168
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	16 mg
Sodio	245 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	9 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	114 mg
Hierro	2 mg
Potasio	151 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos	1/2 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

en un tazón. Bata la calabaza, huevo y la vainilla en el cereal.

5. Incorpore la mezcla seca, teniendo cuidado de no mezclar demasiado. Coloque la mezcla en el molde preparado y espolvoree con las nueces y la mezcla de azúcar y canela.

6. Hornee durante 20 a 25 minutos o hasta que un mondadientes salga limpio.

Origen: Ohio State University Cooperative Extension, Ross County Extension Office.