

Panqueques de camote

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza** mezcla completa para panqueque y waffles (o 1 paquete de 8 onzas)
- 1 cucharadita** especias para pastel de calabaza
- 1 cucharadita** vainilla
- 1 cucharada** azúcar morena
- 1/2 taza** puré de camote, calabaza de invierno o calabaza (cocido o enlatado)
- 1/4 taza** nueces picadas (opcional)

Preparación

1. Combine todos los ingredientes y revuelva hasta que los grumos grandes desaparezcan. Si revuelve excesivamente, los panqueques quedarán duros.
2. Vierta un poco menos de 1/4 de taza de la mezcla para cada tortita en una sartén o plancha eléctrica a 350 °F o 375 °F.
3. Cuando aparezcan burbujas alrededor de los bordes y hacia el centro, espolvoree las nueces picadas (si desea) y voltee los panqueques.
4. Estarán listos cuando la parte inferior esté dorada.
5. Sirva con compota de manzana o jarabe.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	360 mg
Total de Carbohidrato	32 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible