

Panqués de Harina Integral

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

1 taza harina blanca

1 taza harina integral

1/2 cucharadita sal

2 cucharaditas polvo para hornear

1/4 taza azúcar morena o blanca firmemente aplanada en la taza

1 taza leche

2 huevo

1 cucharadita vainilla

1/4 taza margarina o mantequilla derretida o 1/4 taza de aceite vegetal

1 cucharada azúcar

1/2 cucharadita canela molida

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Ligeramente engrase 12 moldes para panqué con aceite en aerosol o utilice moldes para panqué de papel encerado.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	30 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

2. Mezcle el azúcar y la canela para el adorno. Deje a un lado.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, sal, polvo para hornear, y el azúcar. En un vaso o medidor, mida la leche y luego añada los huevos, vainilla (si es que la utiliza), y manteca derretida o aceite. Mezcle con un tenedor hasta que el huevo se haya combinado bien con los otros ingredientes.
4. Vierta la mezcla de leche sobre la mezcla de harina y mezcle con una cuchara, unas 20 veces hasta que la harina esté humedecida. La pasta quedará espesa, con grumos.
5. Llène los moldes preparados para panqué hasta las 2/3 partes con la pasta. Espolvoree 1/4 de cucharadita de azúcar/canela sobre cada panqué.
6. Hornee durante 20 a 25 minutos hasta dorar un poco. Sirva calientitos. Los sobrantes pueden congelarse.

Notas

Origen: Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes