

Panqueques de manzana

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Si le gustan los pancakes de banana o arándano, ¡entonces debería probarlos!



jsyfruitveggies.org

Panqueques de manzana

3 porciones ▪ Porción: 4 pancakes



¡Son perfectos con el jarabe de arce del estado de Nueva York o su jarabe para pancakes favorito!

Ingredientes:

- 1 taza de mezcla completa para pancakes
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 manzanas, sin corazón, cortadas horizontalmente (o transversalmente) en anillos de 1/4"

Instrucciones:

- 1. En un tazón pequeño, combinar la mezcla de pancake con $\frac{3}{4}$ taza de agua. Mezclar hasta que la masa esté suave.
- 2. En una sartén grande a fuego medio, calentar $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite.
- 3. Sumergir 4 o 5 rebanadas de manzana en la masa de pancakes. Colocar rebanadas de manzana en la sartén.
- 4. Cocinar los pancakes de manzana hasta que aparezcan burbujas en la superficie de los pancakes, alrededor de 3 a 5 minutos.
- 5. Voltear los pancakes y cocinarlos 2 o 3 minutos más.
- 6. Repetir con el resto del aceite, las manzanas y la masa para pancakes.
- 7. ¡Servir caliente y disfrutar!
- 8. Refrigerar las sobras.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia nutricional suplementaria de USDA: SNAP.

(Spanish)