

Panqueques de manzana con bayas nativas



INGREDIENTES:

- 1 huevo grande*
- 3/4 taza de leche o suero de la leche*
- 1 taza de la mezcla para panqueques
- 1/2 taza de manzana, destrozado o cortado en cubitos
- 1 cucharada de mantequilla derretida*
- Mermelada de bayas nativas

*No provisto

PREPARACIÓN:

1. Bate el huevo y la leche.
2. Agregue la mezcla para panqueques y mezcle bien.
3. Incorpora la mantequilla derretida y la manzana.
4. Caliente una sartén a fuego medio. Rocíe la sartén con aceite en aerosol antiadherente. Para cada panqueque vierta 1/4 taza de la masa en la sartén. Cuando los bordes parezcan firmes y las burbujas comiencen a estallar, voltee y cocine durante 1.5-2 minutos más.
5. ¡Sirve con un poco de mermelada y disfruta!

Yield: 5-6 panqueques grandes

Source: Departamento de Nutrición

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.

Panqueques de manzana con bayas nativas



INGREDIENTES:

- 1 huevo grande*
- 3/4 taza de leche o suero de la leche*
- 1 taza de la mezcla para panqueques
- 1/2 taza de manzana, destrozado o cortado en cubitos
- 1 cucharada de mantequilla derretida*
- Mermelada de bayas nativas

*No provisto

PREPARACIÓN:

1. Bate el huevo y la leche.
2. Agregue la mezcla para panqueques y mezcle bien.
3. Incorpora la mantequilla derretida y la manzana.
4. Caliente una sartén a fuego medio. Rocíe la sartén con aceite en aerosol antiadherente. Para cada panqueque vierta 1/4 taza de la masa en la sartén. Cuando los bordes parezcan firmes y las burbujas comiencen a estallar, voltee y cocine durante 1.5-2 minutos más.
5. ¡Sirve con un poco de mermelada y disfruta!

Yield: 5-6 panqueques grandes

Source: Departamento de Nutrición

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.