

# Panqueques de calabaza butternut

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 4

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 45 minutos

## INGREDIENTES

- 1 taza calabaza butternut, rostizada y en puré
- 2 huevos
- 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2/3 taza de harina
- El spray de cocina

## PREPERACIÓN

1. Asar la calabaza en el horno a 400° F durante 40 minutos. Dejar enfriar y puré con un tenedor.
2. Combine la calabaza, los huevos y la vainilla en un tazón pequeño y mezcle bien.
3. Añadir el polvo de hornear, la canela y la harina y revuelva hasta que se mezclen.
4. Colóquelo en una plancha o sartén engrasada. Voltear cuando burbujeante.
5. ¡Sirve con miel de maple o frutas!



### Información Nutricional

Porción: 2 panqueques

<b>Calorías</b>	<b>78</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>2.5 g</b>
Grasa Saturada	.8 g
<b>Colesterol</b>	<b>93 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>68 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>10 g</b>
Fibra	2.5 g
Azúcares	1.6 g
<b>Proteína</b>	<b>4.3 g</b>

Fuente de receta:  
theleangreenbean.com