

Panquecitos de zanahoria



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 12

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 35 minutos

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite vegetal (2 cucharadas para saltear las zanahorias + 2 cucharadas para la masa)
- 4 zanahorias medianas, ralladas
- 1 1/4 taza de leche
- 2 huevos, batidos
- 1 1/2 taza de harina integral
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido o cilantro en polvo
- 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 375F.
2. En un sartén mediano, caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Agregue las zanahorias ralladas y saltéalos, revolviendo de vez en cuando, hasta que se cocinen, por 8-10 minutos. Deje que se enfríe.
3. Ponga la harina integral, levadura en polvo, ajo en polvo, comino/cilantro molido y sal en un bol y mezcla.
4. En otro bol, combine los huevos, la leche y 2 cucharadas de aceite. Agregue las zanahorias y mezcla hasta que esté bien combinado.
5. Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcla.
6. Vierte la masa en un molde para panquecitos, dividiendo de manera uniforme. Hornear por 35 minutos. Comprueba si los panquecitos están listos insertando un palillo de dientes – si sale limpio, entonces los panquecitos están listos.



Información Nutricional

Porción: 1 panquecitos

Calorías	137
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	27 mg
Sodio	232 mg
Carbohidratos	18 g
Fibra	3 g
Azúcares	3 g
Proteína	4 g

Fuente de receta:
Mariaushakova.com