

# Panqueques



Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 14

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 5 minutos

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 tazas de harina de trigo integral blanca
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 1/4 tazas de leche
- 2 cucharadas de miel o jarabe de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## PREPARACIÓN

1. Derrite la mantequilla y enfría un poco.
2. En un tazón grande, mezcla la harina de trigo integral blanca, levadura en polvo, bicarbonato de sodio y sal.
3. En un tazón mediano, combina los huevos, puré de manzana, leche, miel y vainilla. Agregue la mantequilla derretida y mezcle bien.
4. Vierte los ingredientes húmedos a los secos y bate hasta que los ingredientes apenas se hayan incorporado. Si la mezcla todavía tiene bolitas que no se hayan disuelto, está bien, trate de no mezclar de más. La masa será espesa.
5. Calienta una plancha o sartén grande a fuego medio. Rocíe ligeramente con aceite de cocina. Vierte la masa en la plancha caliente usando un cuarto de taza por cada panqueque. Cocina el primer lado hasta que aparezcan burbujas y las orillas de los panqueques esté ligeramente dorada, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Voltea los panqueques y cocina hasta que el segundo lado esté dorado, aproximadamente 2 minutos más. Sirve.



### Información Nutricional

Porción: 1 panqueque

<b>Calorías</b>	<b>108</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>30 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>141 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>17 g</b>
Fibra	2 g
Azúcares	4 g
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>

Fuente de receta:  
Kristineskitchenblog.com