



Panqueques de zapallo

Porciones 5 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 20 min

Equipamiento: Tazón grande, sartén grande, espátula

Utensilios: Cuchara para mezclar

Ingredientes

- 2 tazas de Bisquick*
- 2 cucharas de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de especias para pastel de zapallo
- 1 taza de puré de zapallo
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de leche

* NOTA: Si no tiene mezcla para hornear, sustitúyala agregando 2 tazas de harina y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio a la mezcla de ingredientes secos y agregue 1 huevo y 2 cucharas de aceite vegetal a la leche.

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes secos en un tazón grande.
2. Agregue el zapallo y la vainilla y revuelva.
3. Lentamente agregue la leche hasta alcanzar la consistencia deseada.
4. Deje reposar la masa por aproximadamente 5 minutos antes de cocinar.
5. Rocíe la sartén con aerosol antiadherente y colóquela a fuego medio.
6. Con una taza de ¼, vierta la masa en la sartén. Cocine de un lado hasta que comiencen a formarse burbujas. Dé vuelta y cocine del otro lado hasta que esté dorado.

Información nutricional:

Calorías 200
Grasas totales 6 g
Sodio 660 mg
Carbohidratos totales 35 g
Proteína 4 g