



# Panqueques de zapallo

Porciones: 5 | Tiempo de preparación: 10 minutos |

Tiempo total: 20 minutos

## Equipamiento:

Tazón grande

Sartén grande

## Utensilios:

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Espátula

## Ingredientes

Aerosol antiadherente

2 tazas de mezcla para hornear\*

2 cucharas de azúcar

2 cucharaditas de polvo para hornear

1 cucharadita de canela molida

1 cucharadita de especias para pastel de zapallo

1 taza de puré de zapallo

1 cucharadita de extracto de vainilla (regular o imitación)

2 tazas de leche con bajo contenido de grasa

\* 2 tazas de harina, 2 cucharaditas de polvo para hornear,  $\frac{3}{4}$  cucharadita de sal

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. Combine la mezcla para hornear, el azúcar, el polvo para hornear, la canela en polvo y la especia para pastel de zapallo en un tazón grande.
3. Agregue el zapallo y la vainilla. Revuelva.
4. Lentamente agregue la leche hasta alcanzar la consistencia deseada.
5. Deje reposar la masa por aproximadamente 5 minutos antes de cocinar.
6. Rocíe la sartén con aerosol antiadherente y colóquela a fuego medio.
7. Con una taza de  $\frac{1}{4}$ , vierta la masa en la sartén. Cocine de un lado hasta que comiencen a formarse burbujas.
8. Dé vuelta el panqueque y cocine del otro lado hasta que esté dorado.

## Información nutricional:

Calorías 240   Grasas totales 7g   Sodio 770mg   Carbohidratos totales 40g  
Proteína 7g