



# 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

## Información nutricional:

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

## 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.