

# Panqueques de Calabaza

4 porciones

**1 taza de harina**

**2 cucharadas de azucar morena comprimida**

**2 cucharaditas de polvo para hornear**

**1 cucharadita de especias de calabaza**

**1/8 cucharadita de sal**

**1 taza de leche descremada**

**1/2 taza de calabaza cocida**

**1/2 cucharadita de extracto de vainilla**

**1 huevo**

**aerosol para cocinar**

En un recipiente grande, mezcla la harina, azucar, polvo para hornear, especias y sal. En otro recipiente, bate la leche, calabaza, vainilla y huevo; agrega a la mezcla de la harina hasta que se hayan incorporado. Coloque una plancha antiadherente o un sarten grande antiadherente a fuego medio, agregue una capa ligera de aerosol para cocinar. Vierta la mezcla en porciones de  $\frac{1}{4}$  de taza en la plancha y cocine hasta que los panqueques esten dorados en la parte de abajo y las orillas se empiezan a mirar secas, alrededor de 2 minutos; voltee con una espátula ancha y dore el otro lado, 1 a 2 minutos mas. Sirva los panqueques calientes e incluye yogurt griego y nuez tostada, jarabe de maple o su cubierta favorita para panqueques.



## Consejos de Seguridad de la Comida del Mercado de Agricultores

### Consejos para cocinar calabaza fresca:

- Lave la calabaza por fuera, cortela a la mitad y remueva las semillas.
- Precaliente el horno a 300 grados fahrenheit
- Corte la calabaza en pedazos pequeños, coloquelos con la cascara hacia arriba con  $\frac{1}{4}$  de taza de agua en un sarten hondo.
- Hornee destapado por 1 hora o hasta que se suavice; remueva la piel antes de usar la pulpa.

### Cocinando en el microondas

- Coloque los pedazos de calabaza en un recipiente de vidrio, cubra y cocine a temperatura alta hasta que se suavice, alrededor de 15 minutos.

### Informacion Nutricional por Porcion:

*Calorias 187; Grasa 1.6 g fat (0 g sat); Carbohidratos 36 g; Sodio 120 mg; Fibra 2 g; Proteina 7 g*

Food Safety Cooking Demonstrations and materials are supported by a Food Safety Training and Education grant provided by the Michigan Department of Agriculture and Rural Development.