

Apple Slice Pancakes

6 Servings

Ingredients

- 1 **apple**, cored, sliced into thin rings (we like Granny Smith!)
- 2 ½ cups **pancake mix**, prepared as written on package*
- ½ tsp **cinnamon**



Nutrition Information*

Serving Size: 2 pancakes

Calories: 220
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 5g
Sodium: 590mg
Carbohydrates: 46g
Added Sugar: 0g
Fiber: 1g

Instructions

1. Lightly coat a griddle or skillet with cooking spray, and heat over medium heat.
2. In a large mixing bowl, add cinnamon to prepared pancake mix.
3. For each pancake, place 1 apple ring on griddle. Top with about ¼ cup batter, starting in the center and covering the apple.
4. Cook until bubbles appear. Turn and cook other side until lightly brown

**If pancake mix package calls for milk, use non fat or low fat milk. Nutrition information will differ based on pancake mix used.*

Panqueques de Manzana

6 Porciones

Ingredientes

- 1 **manzana** tipo Granny Smith, sin corazón, en rodajas finas
- 2 ½ tazas de **mezcla de panqueques** (cualquier marca o tipo)
- ½ cucharadita de **canela**



Información Nutricional*

Tamaño de Porción: 2 panqueques

Calorías: 220
Grasa Total: 1.5g
Grasa Saturada: 0g
Proteína: 5g
Sodio: 590mg
Carbohidratos: 46g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 1g

Preparación

1. Cubra un sartén con spray para cocinar y caliente a fuego medio.
2. En un tazón grande, agregue canela a la mezcla de panqueques preparada
3. Para cada panqueque, coloque una rodaja de manzana sobre el sartén y vierta aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla de panqueques hasta cubrir la manzana.
4. Cocine hasta que aparezcan burbujas. Dele vuelta y cocine el otro lado hasta que esté ligeramente dorado.

**Información nutricional cambiaría con el tipo de mezcla de panqueques que usa.*