

Pumpkin Pancakes

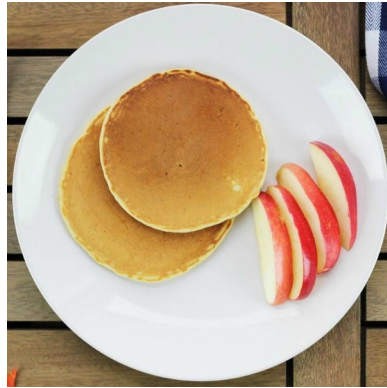
12 Servings

Ingredients

- 2 cups **flour**
- 6 tsp **brown sugar**
- 1 Tbs **baking powder**
- 1 ¼ tsp **pumpkin pie spice**
- 1 tsp **salt**
- 1 **egg**
- ½ cup canned **pumpkin**
- 1 ¾ cups low-fat **milk**
- 2 Tbs **vegetable oil**

Instructions

1. Combine flour, brown sugar, baking powder, pumpkin pie spice, and salt in a large bowl.
2. In a medium bowl, whisk together egg, canned pumpkin, milk, and vegetable oil.
3. Add wet ingredients to flour mixture, stirring just until moist. Batter may be lumpy. (For thinner batter, add more milk).
4. Lightly coat a griddle or skillet with cooking spray, and heat on medium.
5. Pour ¼ cup batter onto hot griddle. Cook until bubbles begin to appear, then flip pancakes. Cook for 1-2 min or until golden brown. Repeat with remaining batter.



Nutrition Information

Serving Size: 1 pancake

Calories: 130
Total Fat: 3g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 4g
Sodium: 75mg
Carbohydrates: 21g
Added Sugar: 2g
Fiber: 1g

Panqueques de Calabaza

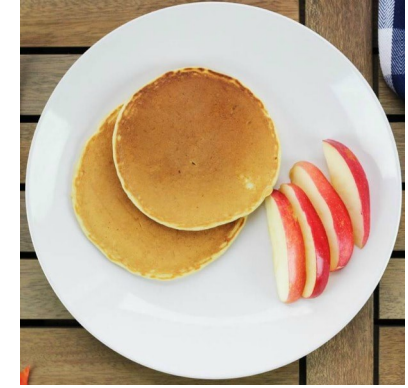
12 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **harina**
- 6 cucharaditas de **azúcar morena**
- 1 cucharada de **polvo de hornear**
- 1¼ cucharaditas de **especias para pastel de calabaza**
- 1 cucharadita de **sal**
- 1 **huevo**
- ½ taza de **pure de calabaza** en lata
- 1¾ taza de **leche** (baja en grasa)
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**

Preparación

1. Combine harina, azúcar, polvo de hornear, especias para pastel de calabaza y sal en un tazón grande.
2. En otro tazón, combine el huevo, puré de calabaza, leche, y aceite. Mezcle bien.
3. Añada los ingredientes líquidos a los ingredientes secos. Mezcle hasta que los dos estén incorporados. Si quisiera, añada más leche (se desea una mezcla más líquida).
4. Cubra un sartén con aceite en aerosol y caliente a fuego medio.
5. Mida ¼ taza de mezcla y vierta en el sartén. Cocine hasta que haga burbujas. Después, voltée los panqueques y cocine hasta que los tengan un color dorado, 1 - 2 minutos. Repita con el resto de la mezcla.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 panqueque

Calorías: 130
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 4g
Sodio: 75mg
Carbohidratos: 21g
Azúcar Agregado: 2g
Fibra: 1g