

## Panqueques Conejo

*Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.*

### Ingredientes:

- 1/2 taza de **harina** para todos los usos
- 1/2 taza **avena** tipo “old fashioned”
- 3/4 taza de crema de leche “**buttermilk**”
- 1/2 taza de **leche**
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1 cucharada de **azúcar**
- 1 cucharadita de **polvo para hornear**
- 1/2 cucharadita de **bicarbonato de sodio**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1 **huevo**
- 1/2 taza de **zanahoria** rallada

### Preparación:

1. Bata todos los ingredientes en un recipiente hondo mediano, con un batidor de mano hasta que esté sin grumos.
2. Rocíe la parrilla con aceite de cocinar en spray, que no se pega. Caliente la parrilla o plancha. (Para saber si la plancha está lo suficiente caliente, rocíele unas gotas de agua. Si las burbujas saltan alrededor, el calor está perfecto).
3. Por cada panqueque, ponga más o menos 1/4 taza de la mezcla en la plancha caliente.
4. Cocine hasta que los panqueques estén inflados y secos en los bordes. Voltéelos y cocine el otro lado hasta que estén dorados.
5. Sirva con salsa de manzana, fruta fresca o yogurt, si lo desea.

### Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 3 3" pancakes (108g)	
Servings Per Container 5	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 160	<b>Calories from Fat</b> 50
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 500mg	<b>21%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 7g	
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin A 40%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**5 porciones de 3 panqueques cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.