

## RECIPE

# Healthier Pancakes



Ready in **30 minutes**

Yields **about 6 pancakes**

## Preparation

1. Grind oats in a blender or spice mill.
2. Add flour, ground oats, salt, baking powder and sugar to bowl and mix together.
3. In a separate bowl, mix together eggs and milk. Whisk together until light and foamy. Quickly mix in canola oil.
4. Pour the liquid mixture into bowl with dry ingredients and gently mix together. Let the batter sit for up to 15 minutes.
5. Heat griddle to 375 degrees Fahrenheit.
6. Drop  $\frac{1}{4}$  cup at a time onto griddle. Cook until bubbles begin to form and break (~2 minutes), then flip and cook until brown (~1  $\frac{1}{2}$  to 2 minutes).

## Ingredients

### Dry Mix

- $\frac{1}{2}$  cup all purpose flour
- $\frac{1}{4}$  cup oats
- $\frac{1}{8}$  tsp salt
- 1 tsp baking powder
- 1 tbsp sugar

### Liquid Ingredients

- 1 large egg
- $\frac{1}{2}$  cup + 2 tbsp milk
- 1 tbsp + 1  $\frac{1}{4}$  tsp canola oil

### Strawberry Topping

- 1 cup frozen strawberries
- $\frac{1}{2}$  cup apple juice
- 1 tsp sugar

For Serving: 1 - 2 bananas, sliced

7. Place cooked pancakes in tortilla warmer until ready to serve.
8. While cooking pancakes, add frozen strawberries and apple juice to small pot. Bring to a boil and cook until berries are soft.
9. Serve pancakes with strawberry mixture on top.

Note: Make an extra batch of the dry mix and store in your pantry. Just add the liquid ingredients and you'll have a quick weekend breakfast.

RECETA

# Panqueques más saludables



Listo en **30 minutos**

Rinde **6 panqueques medianos**

## Preparacion

1. Muele la avena en una licuadora.
2. Ponga el harina, avena molida, polvo para hornear y el azúcar en un plato hondo y mezcle.
3. En otro plato hondo, mezcle los huevos y la leche junto hasta que se estén espumosos y ligeros. Agregue el aceite de canola y mezcle bien.
4. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y mezclelos suavemente. Deje que la masa repose por un máximo de 15 minutos.
5. Caliente el comal o sartén antiadherente a 375 grados.

## Ingredientes

Ingredientes secos

- ½ taza de harina
- ¼ taza de avena
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 cucharadita polvo para hornear
- 1 cucharada de azúcar

Ingredientes líquidos

- 1 huevo grande
- ½ taza + 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada + 1 ¼ cucharaditas aceite de canola

Salsa de fresas

- 1 taza de fresas congeladas
- ½ taza de 100% jugo de manzana
- 1 cucharadita de azúcar

Para Servir: 1-2 plátanos, en rebanadas

6. Ponga ¼ de una taza de masa en el comal o sartén caliente. Cocine hasta que se formen y se rompan las burbujas (~2 minutos). Voltea el panqueque y para que se termine de cocinar (~1 ½ a 2 minutos).
7. Pon los panqueques en el calentador de tortillas hasta que sea tiempo de servir.
8. Mientras que los panqueques se estén cocinando, pon las fresas congeladas, el jugo de manzana y el azúcar en una olla pequeña a que hierva. Cocine las fresas hasta que se suavicen - mínimo de 5 minutos.
9. Sirve los panqueques, encima pon las rebanadas de plátano y la salsa de fresas.

Nota: puedes hacer la mezcla de los ingredientes secos antes y guardarla en tu alacena, así solo tienes que preparar y agregar los ingredientes líquidos si estás de prisa.