

Apple Slice Pancakes

Yield : 6 servings

Ingredients

- 1 **Granny Smith apple**
- 2 ½ cup **pancake mix** (any type)*
- ½ teaspoon **cinnamon**



Nutrition Information

Serving Size: 2 pancakes

Calories: 160
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 1g
Protein: 5g
Sodium: 320mg
Carbohydrates: 26g
Added Sugar: 5g
Fiber: 2g

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 apple ring on griddle and pour about ¼ cup batter over apple ring, starting in the center and covering the apple.
4. Cook until bubbles appear. Turn and cook other side until lightly brown.

Panqueques de Manzana

6 porciones

Ingredientes:

- 1 **manzana Granny Smith**
- 2 ½ taza de **mezcla de pancakes** (cualquier marca o tipo) *
- ½ cucharadita de **canela**



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 pancakes preparada
3. Para cada panqueque, coloque una rodaja de manzana sobre el sartén y vierta aproximadamente ¼ de taza de la mezcla de pancakes hasta cubrir la manzana.
4. Cocine hasta que aparezcan burbujas. Dele vuelta y cocine el otro lado hasta que esté ligeramente dorado.

Información Nutricional

Tamaño de porción: 2 panqueques

Calorías: 160
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 5g
Sodio: 320mg
Carbohidratos Totales: 26g
Azúcar Agregada: 5g
Fibra: 2g



USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT