

# Pumpkin Pancakes

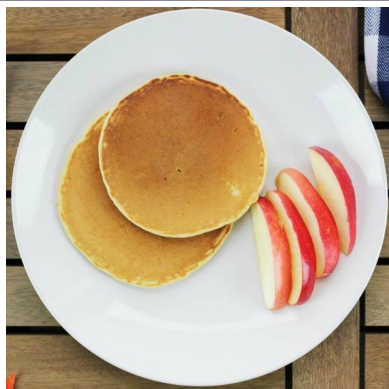
Yield : 12 servings

## Ingredients

2 cups **flour**  
6 teaspoons **brown sugar**  
1 Tablespoon **baking powder**  
1¼ teaspoons **pumpkin pie spice**  
1 tsp **salt**  
1 **egg**  
½ cup **pumpkin** (canned)  
1¾ cups **milk** (low-fat)  
2 tablespoons **vegetable oil**

## Instructions

1. Combine flour, brown sugar, baking powder, pumpkin pie spice and salt in a large mix-ing bowl.
2. In a medium bowl, combine egg, canned pumpkin, milk and vegetable oil, mixing well.
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. Using a ¼ cup measure, pour batter onto hot griddle. Cook until bubbles begin to burst, then flip pancakes and cook until golden brown, 1½ - 2½ minutes. Repeat with remaining batter. Makes about 1 dozen 3½ inch pancakes.



## Nutrition Information

Serving Size: 1 pancake  
(about 1/12 of the recipe)

Calories: 127  
Total Fat: 3g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 4g  
Sodium: 159mg  
Carbohydrates: 21g  
Added Sugar: 1g  
Fiber: 1g

# Panqueques de Calabaza

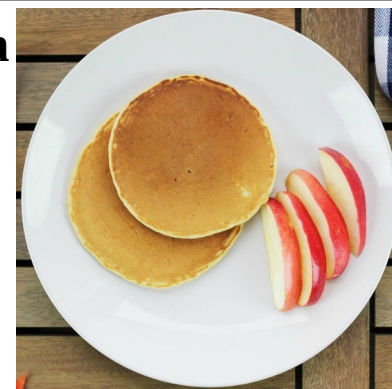
Rinde: 12 porciones

## Ingredientes

2 tazas de **harina**  
6 cucharaditas de **azúcar morena**  
1 cucharada de **polvo de hornear**  
1¼ cucharaditas de **especie calabaza**  
(que se usa en pasteles)  
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 la harina, azúcar, polvo de hornear, especie de calabaza y sal en un tazón grande.
2. En otro tazón, combine el huevo, la calabaza en lata, leche, y aceite. Mezcle bien.
3. Añada los ingredientes mojados a los ingredientes secos. Mezcle hasta que los dos estén incorporados. Si quisiera, añada más leche.
4. Cubra un sartén con aceite en spray y calentar a fuego medio. Usando una taza de ¼, mida ¼ taza de mezcla y vierta en el sartén. Cocine hasta que haga burbujas.
5. Después, voltee los panqueques y cocine hasta que los tengan un color dorado, 1½ - 2½ minutos. Repita con el resto de la mezcla. Hace como 1 docena de panqueques de 3½ pulgadas.



## Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 panqueque  
(1/12 de la receta)

Calorías: 127  
Grasa total: 3g  
Grasa saturada: 1g  
Proteína: 4g  
Sodio: 159mg  
Carbohidratos: 21g  
Azúcar agregado: 1g  
Fibra: 1g

