

Whole Grain Strawberry Pancakes

7 Servings

Ingredients

- 1 ½ cups **whole wheat flour**
- 3 Tbs **sugar**
- 1 tsp **baking powder**
- ½ tsp **baking soda**
- 3 **eggs**
- 1 container (6 oz) **plain yogurt**, fat free
- ¼ cup **water**
- 3 Tbs **canola oil**
- 1 ¾ cups sliced fresh **strawberries**
- 1 container (5-6 oz) **strawberry yogurt**, fat free

Instructions

1. Heat griddle to 375°F or heat 12-inch skillet over medium heat. Grease with canola oil if necessary (or spray with cooking spray before heating).
2. In a large bowl, mix together flour, sugar, baking powder, baking soda, and salt; set aside.
3. In a separate bowl, beat eggs, plain yogurt, water, and oil with a fork or whisk until well blended.
4. Pour egg mixture all at once into flour mixture; stir until moistened.
5. For each pancake, pour slightly less than ¼ cup batter from cup or pitcher onto hot griddle. After 1 to 2 minutes or until pancakes are bubbly on top, puffed, and dry around edges, flip them over. Cook other side 1 to 2 minutes or until golden brown.
6. Top each serving (2 pancakes) with ¼ cup sliced strawberries and 1 to 2 tablespoons strawberry yogurt.



Nutrition Information

Serving Size: 2 pancakes

Calories: 240
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 9g
Sodium: 150mg
Carbohydrates: 32g
Added Sugar: 5g
Fiber: 4g

Panqueques de Harina Integral con Fresas

7 Porciones

Ingredientes

- ½ tazas de **harina integral**
- 3 cucharadas de **azúcar**
- 1 cucharadita de **polvo de hornear**
- ½ cucharadita del **bicarbonato de sodio**
- 3 **huevos**
- 6 onzas **yogurt descremado**, natural
- ¼ taza de **agua**
- 3 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 ¾ taza de **fresas en rebanadas**
- 6 onzas **yogurt descremado de fresas**

Preparación

1. Caliente una plancha a 375°F, o un sartén a fuego medio. Engrase con aceite o aceite en spray.
2. En un tazón grande, mezcle la harina, azúcar, polvo de hornear, bicarbonato y la sal. Apartar.
3. En un tazón mediano, bata los huevos, el yogurt, agua y aceite con un batidor de alambre hasta que todo esté mezclado.
4. Vierta la mezcla del huevo a la mezcla de la harina. Revuelva hasta que todo está incorporado y húmedo..
5. Para cada panqueque, vierta un poco menos de ¼ de taza al sartén o la plancha. Cocine los panqueques por 1-2 minutos, o hasta que vea las burbujas. Voltée y cocine el otro lado por 1-2 minutos, o hasta que dore.
6. Ponga por encima ¼ taza de fresas rebanadas y 1-2 cucharadas de yogurt descremado de fresa. Servir.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 2 panqueques

Calorías: 240
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 9g
Sodio: 150mg
Carbohidratos: 32g
Azúcar Agregado: 5g
Fibra: 4g

