

Whole Grain Strawberry Pancakes

Yield 7 servings

Ingredients

- 1½ cups **whole wheat flour**
- 3 tablespoons **sugar**
- 1 teaspoon **baking powder**
- ½ teaspoon **baking soda**
- 3 **eggs**
- 6oz plain **yogurt**, fat free
- ¾ cup **water**
- 3 tablespoons **vegetable oil**
- 1¾ cups sliced **strawberries**
- 6oz **strawberry yogurt**, fat free (6 oz)



Nutrition Information

Serving Size: 2 pancakes

Calories: 260
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 2g
Protein: 9g
Sodium: 390mg
Total Carbohydrates: 36g
Added Sugar: 8g
Fiber: 4g

Instructions

1. Heat griddle to 375°F or heat 12-inch skillet over medium heat. Use 1 tsp of oil or cooking spray to coat the pan.
2. In large bowl, mix flour, sugar, baking powder, baking soda and salt; set aside.
3. In medium bowl, beat eggs, vanilla yogurt, water and oil with egg beater or wire 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. Cook pancakes 1 - 2 minutes or until bubbly on top, puffed and dry around edges. Turn; cook other sides 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.

Panqueques de Grano Entero con Fresas

7 porciones

Ingredientes

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



Información Nutricional

Tamaño de porción: 2 panqueques

Calorías: 260
Grasa total: 9g
Grasa saturado: 2g
Proteína: 9g
Sodio: 390mg
Carbohidratos: 36g
Azúcar agregado: 8g
Fibra: 4g

Preparación:

1. Caliente una plancha a 375 grados, 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. In un tazón mediano, bata los huevos, el yogurt, agua, aceite con un batidor o un batidor de alambre hasta que todo esté mezclada.
4. Vierta la mezcla del huevo a la mezcla de la harina. Revuelva hasta que todo está mojado.
5. Para cada panqueque, vierta un poco menos de una taza de ¼ 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 una o dos cucharadas de yogurt descremado de fresa. Servir.



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