

Panqueques de avena y naranja

6 porciones

Ingredientes

- ½ taza de harina común
- ½ taza de harina integral
- ½ taza de avena instantánea
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 huevo grande
- ¾ de taza de jugo de naranja
- ½ taza de leche descremada
- 2 cucharadas de aceite de canola
- Spray de cocina antiadherente



Preparación

1. En un tazón grande, combine las harinas, la avena, el polvo de hornear y la sal. Mezcle bien.
2. En otro tazón grande, rompa un huevo. Bata ligeramente con un tenedor.
3. Agregue el jugo de naranja, la leche, el aceite de canola y el huevo. Mezcle bien.
4. Cubra una sartén grande con spray de cocina antiadherente. Caliente a fuego medio-alto.
5. Agregue los ingredientes mojados a los ingredientes secos. Revuelva solo hasta que los ingredientes secos se humedezcan. No lo mezcle demasiado.
6. Vierta ¼ de taza de la masa en la sartén caliente para cada panqueque. Ajuste el fuego según sea necesario para evitar quemarlos.
7. Voltee los panqueques cuando burbujas aparezcan en la parte superior de la masa y los bordes estén ligeramente dorados, aproximadamente de 3-4 minutos. Cocine hasta que el segundo lado esté ligeramente dorado, aproximadamente de 2-3 minutos más.

Notas del chef:

- Si usa una sartén eléctrica en vez de una sartén regular, precaliente a los 375°F antes de usar.
- Pique y agregue 3 cucharadas de sus nueces favoritas si nadie es alérgico a ellas.
- Haga un lote doble, enfríe, y luego congele las sobras cocidas. Para evitar que los panqueques se peguen, coloque un pedazo de papel encerado entre cada panqueque. Coloque los panqueques en un recipiente hermético o en una bolsa de plástico con cierre. Congele durante no más de 6 semanas. Caliente los panqueques en un horno microondas o tostador para un desayuno rápido.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd