

Panqueques de verduras moradas

4 porciones

Ingredientes

Salsa de piña:

- 1 diente de ajo
- 1 lata (de 8 onzas) de piña triturada envasada en jugo
- 3 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1½ cucharaditas de maicena
- ¼ de cucharadita de jengibre molido

Panqueques:

- 1 calabacín mediano
- 1 remolacha mediana
- 1 zanahoria mediana
- 2 cebolletas
- 3 hojas de col rizada, acelgas o hojas de remolacha
- 3 huevos grandes
- 1 cucharadita de polvo de hornear bajo en sodio
- 4 ½ cucharaditas de aceite de canola, dividida
- 2/3 de taza de harina de trigo integral



Preparación

1. Haga la salsa primero. Pele y pique el ajo.
2. En una olla pequeña, agregue el ajo, la piña y su jugo, el agua, la salsa de soya, la maicena y el jengibre. Revuelva bien para disolver la maicena. Hierva y cocine por 1 minuto. Retire del fuego. Tápelolo para mantenerlo caliente mientras haga los pancakes.
3. Enjuague y ralle el calabacín. Enjuague, pele y ralle la remolacha y la zanahoria.
4. Enjuague y pique finamente las cebolletas.
5. Enjuague las hojas, quite los tallos gruesos. Apile las hojas, enrolle en un tubo grueso, y corte en rodajas finas.
6. En un tazón grande, bata los huevos con un tenedor. Agregue las verduras.
7. Agregue el polvo de hornear y 1 ½ cucharaditas del aceite. Revuelva hasta que esté bien mezclado. Agregue la harina y mezcle solo hasta que esté combinada para hacer la masa.
8. En una sartén grande a fuego medio, caliente 1 cucharadita de aceite. Saque aproximadamente 2 cucharadas de masa y agréguela a la sartén para hacer un panqueque. Debería poder colocar alrededor de 4 panqueques en la sartén a la vez. Cocine hasta que se doren por ambos lados, de 2 a 3 minutos por cada lado. Retire los panqueques.
9. Repita el paso 8 dos veces para hacer 2 lotes más.
10. Sirva los panqueques calientes con la salsa.

Notas del chef:

- Usa las verduras que tenga a mano. Necesitará aproximadamente 4 tazas de verduras ralladas en total.
- Se puede mantener los panqueques calientes entre lotes en el horno a 200°F.
- Pruebe servirlos con puré de manzana o crema agria baja en grasa en lugar de la salsa.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd