

Apple Pancakes

SERVINGS: 6



Ingredients:

- 1 cup applesauce
- 1/4 cup dry milk powder, non-fat instant
- 1 cup water
- 2 eggs
- 1 tablespoon canola oil
- 2 cups all-purpose flour
- 2 tablespoons sugar
- 1/2 teaspoon cinnamon
- 2 teaspoons baking powder

Instructions:

1. In a medium mixing bowl, combine applesauce, dry milk powder, water, eggs, and oil.
2. Add flour, sugar, cinnamon, and baking powder.
3. Stir until mixture has only small lumps.
4. Place large skillet on medium-high heat.
5. Spray skillet with non-stick cooking spray.
6. Pour 1/2 cup batter onto skillet.
7. Turn pancake when bubbles form on top of batter.
8. Cook the other side for about 1 minute or until golden brown.

A fall breakfast favorite for the whole family!!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). Created by Mackenzie Lane UConn Dietetics student.

This institution is an equal opportunity provider.

Panqueques de compota de manzana

SIRVE: 6 PORCIONES



Ingredientes:

- 1 taza compota de manzana
- 1/4 taza leche en polvo, descremada, instantánea
- 1 taza agua
- 2 huevos
- 1 cucharada aceite de canola
- 2 tazas harina para todo uso
- 2 cucharadas azúcar
- 1/2 cucharadita canela
- 2 cucharaditas polvo para hornear

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, mezcle la compota de manzana, la leche en polvo, el agua, los huevos y el aceite.
2. Añada la harina, azúcar, canela y polvo de hornear.
3. Revuelva hasta que la mezcla solo tenga grumos pequeños.
4. Coloque una sartén grande a fuego medio-alto.
5. Rocíe una sartén con aceite en aerosol antiadherente.
6. Vierta 1/2 taza de la mezcla en la sartén.
7. Cuando se formen burbujas en la parte superior de la masa voltee el panqueque.
8. Cocine el otro lado durante aproximadamente 1 minuto o hasta que esté dorado.

¡Un desayuno favorito de otoño para toda la familia!

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). Creado por Mackenzie Lane UConn estudiante de dietética.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES
ALLIED HEALTH SCIENCES