

# Panqueques de harina integral

6 porciones (3 panqueques por porción)

## Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina de trigo común
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 1/2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de leche baja en grasa
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite, y un poco más para el sartén



Foto por Serge Bertastius Photography | freedigitalphotos.net

## Preparación:

- 1) Mezcle los dos tipos de harina, el azúcar, el bicarbonato de sodio y la sal en un tazón grande.
- 2) En un tazón mediano, mezcle la leche y los huevos. Agregue el aceite.
- 3) Incorpore la mezcla de leche en la mezcla de harina.
- 4) Caliente un sartén antiadherente grande a fuego medio; aplique una capa fina de aceite.
- 5) Para cada panqueque, coloque 1/4 taza de masa en el sartén. Cocine por aproximadamente 2 minutos, o hasta que aparezcan muchas burbujitas.
- 6) Voltee el panqueque y cocine hasta que quede dorado, aproximadamente 2 minutos más.
- 7) Repita hasta usar toda la masa.
- 8) Sirva con una bolita de yogur de vainilla bajo en grasa, pera cortada, moras, fresas u otras frutas!

---

*Esta receta fue desarrollada a través de comer mejor, sentirse mejor, una sociedad de la comunidad basada en la escuela que crea ambientes escolares saludables a través de una alimentación saludable y una vida activa (financiado por SNAP-Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria).*