



Hot Cakes de Plátanos



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Inglés.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

- 2 plátanos grandes bien maduros
- 1 taza de leche sin grasa
- 2 cucharadas de azúcar negra clara
- 1 1/2 cucharadas extracto de vainilla
- 1 1/4 tazas de harina “all purpose”
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1/4 taza de nueces pecanas o de castillas picadas (opcional).
- Rociador anti-adherente para cocinar

Complemento Opcional

- Yogur de vainilla sin grasa
- Crema de cacahuates
- Rebanadas de plátanos
- Canela

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón frotándolas por al menos 20 segundos.
2. Precaliente un sartén o plancha en la estufa a fuego medio-bajo.
3. En un tazón mediano, triture los plátanos muy maduros con un tenedor o machacador. Agregue la leche, la azúcar negra y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que se combinen.

4. Añada la harina, el polvo de hornear, la sal y la canela. Combine hasta que la mezcla se humedezca y no queden partes secas. La mezcla estará grumosa. Añada las nueces mientras dobla la mezcla.
5. Rocíe el sartén o plancha caliente con el rociador anti-adherente para cocinar. Eche alrededor de un 1/4 de taza de la masa en secciones del sartén y extiéndala hasta formar un círculo de 4 pulgadas.
6. Cocine los hot cakes hasta que se formen burbujas en la parte superior y los bordes comiencen a dorarse, alrededor de 6 a 8 minutos. Voltee y continúe cocinando hasta que la parte inferior de los hot cakes esté dorada y se desprege fácilmente del sartén, aproximadamente de 3 a 4 minutos más.
7. Transfiera los hotcakes a un plato caliente. Repita, cocinando el resto de la mezcla.
8. Para servir, coloque 2 hot cakes en un plato y cubra con los complementos deseados. Sirva inmediatamente.
9. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.

Hace 8 porciones
Tamaño de la porción: 2 hot cakes o panqueques
Costo por receta: \$9.03
Costo por porción: \$1.13

Datos nutricionales por porción:

140 calorías; 0.5g total de grasa; 0g de grasa saturada; 0 g grasa trans; 0mg de colesterol; 85mg de sodio; 29g total de carbohidratos, 2g de fibra; 9g total de azúcares; 4g de azúcares añadidas; 3g de proteína; 0% Valor Diario de vitamina D; 15% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio

Fuente:

Brooke Jenkins, Extension Specialist for Curriculum; and Bethany Pratt, Extension Specialist for Food Systems, University of Kentucky Cooperative Extension

