



APPLE CINNAMON PANCAKES

Prep Time: 5 minutes

Cook Time: 5 minutes

Serving Size: ½ pancake

Serves: 10



Ingredients

- 1 cup whole wheat pancake mix
- ½ cup cinnamon applesauce
- ½ cup water
- OPTIONAL: margarine, syrup, fruit

Preparation

1. Combine pancake mix, applesauce, and water in a bowl and mix.
2. Place ¼ cup of batter on a preheated frying pan or griddle to make one pancake.
3. When the pancake has bubbles throughout and the edges have browned, flip it over.
4. Remove pancake once the other side has browned and plate it.
5. Optional: top with your choice of butter, syrup, or fruit.

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(38g)
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	11%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 63mg	2%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP

SOURCE (OR ADAPTED FROM)
<http://jessienextdoor.com/2012/01/12/7-healthy-recipes/>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



PANQUEQUES DE MANZANA Y CANELA

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 5 minutos

Tamaño de porción: 1/2 panqueque

Rinde: 10 porciones



Ingredientes

- 1 taza de mezcla para panqueques de trigo integral
- ½ taza de compota de manzana con canela
- 1 taza de agua
- Opcional: margarina, almíbar, fruta

Preparación

1. Combine la mezcla para panqueques, el puré de manzana, y el agua en un tazón y mezcle.
2. Coloque ¼ de taza de masa en una sartén o plancha precalentada para hacer un panqueque.
3. Cuando el panqueque tenga burbujas por todas partes y los bordes se hayan dorado, dale la vuelta.
4. Retire el panqueque una vez que el otro lado se haya dorado y póngalo en un plato.
5. Opcional: icubra con su elección de mantequilla, jarabe, o fruta!

Información nutricional

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (184g)
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 20g	
Includes 11g Added Sugars	22%
Protein 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 153mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 196mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

FUENTE (O ADAPTADO DE)
<http://jessienextdoor.com/2012/01/12/7-healthy-recipes/>
Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES

¿Necesitas ideas para comidas? ¡Visita nuestra base de datos de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes