

Panqueques de Grano Entero y Banana con Aderezo de Manzana

(Porciones 6-8)

Ingredientes para los panqueques:

- 2 huevos
- 1 ½ taza de leche 1%
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 taza de harina de grano entero
- ½ taza de harina blanca
- 1 ¾ cucharaditas de polvo para hornear
- 2 bananas, peladas y partidas

Ingredientes para el aderezo de manzana:

- 2 manzanas
- ½ cucharadita de canela
- 3 cucharadas de agua



Instrucciones para el Aderezo de Manzana:

- 1 Lave y quítele el centro a las manzanas, córtelas en cuadritos no mas grandes de ½ pulgada.
- 2 Combine las manzanas, canela y agua en una cacerola pequeña.
- 3 Cocine a fuego medio por 10 minutos, luego deje enfriar por unos minutos mientras hace los panqueques.

continúa atrás ➔

Instrucciones para los panqueques: Los niños pueden ayudar con los pasos 1-3

- 1 En una taza grande, mezcle los huevos, la leche y el aceite.
- 2 En una taza aparte, combine la harina de grano entero, la harina blanca y el polvo para hornear.
- 3 Agregue la mezcla de huevo en la mezcla de la harina y agregue las bananas. Mezcle hasta que todos los ingredientes se combinen bien, tenga cuidado de no mezclar demasiado porque los panqueques quedaran "flojos".
- 4 Caliente una fridera o una plancha a fuego medio y cúbrala gentilmente con spray para cocinar.
- 5 Cuando la plancha este tibia, vierta $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla por cada panqueque en la plancha.
- 6 Cocine hasta que vea burbujas encima y los panqueques estén secos en las orillas. Deles vuelta y cocine por 2-3 minutos, o hasta que estén de un color café-dorado.
- 7 Repita los pasos 5 y 6 hasta que la mezcla ha sido utilizada en su totalidad. Usted podría necesitar usar mas spray para cocinar entre cada panqueque.
- 8 ¡Eche un poco de aderezo de manzana sobre ellos y disfrútelos!

