

Applesauce Pancakes

Makes 6 servings

Prep time: 6 minutes

Ingredients:

- 1 cup applesauce
- ¼ cup dry milk powder, nonfat instant
- 1 cup water
- 2 eggs
- 1 tablespoon canola oil
- 2 cups all-purpose flour (can substitute 1 cup for whole wheat flour)
- 2 tablespoons sugar
- ½ teaspoon cinnamon
- 2 teaspoons baking powder



Keep a batch of these pancakes in the freezer for those busy mornings when you need a quick breakfast. Just pop them in the microwave or toaster, and enjoy.

1. Wash hands and clean food preparation area.
2. In a medium mixing bowl, combine applesauce, dry milk powder, water, eggs, and oil.
3. Add flour, sugar, cinnamon, and baking powder.
4. Stir until mixture has only small lumps.
5. Place skillet on medium-high heat.
6. Spray skillet with non-stick cooking spray.
7. Pour ½ cup batter onto skillet.
8. Turn pancake when bubbles form on top of batter.
9. Cook the other side for about 1 minute or until golden brown.

Nutrition information per serving: Calories 240, Carbohydrate 43g, Dietary Fiber 2g, Protein 8g, Total Fat 5g, Sodium 250mg



Adapted from: www.whatscooking.fns.usda.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Panqueque de Compota de Manzana

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 6 minutos

Ingredientes:

- 1 taza compota de manzana
- ¼ 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
- ½ cucharadita canela
- 2 cucharaditas polvo para hornear



1. Lavase las manos y limpie el área de preparación de los alimentos.
2. En un tazón mediano, mezcle la compota de manzana, la leche en polvo, el agua, los huevos y el aceite.
3. Añada la harina, azúcar, canela y polvo de hornear.
4. Revuelva hasta que la mezcla solo tenga grumos pequeños.
5. Coloque una sartén grande a fuego medio-alto.
6. Rocíe una sartén con aceite en aerosol antiadherente.
7. Vierta ½ taza de la mezcla en la sartén.
8. Cuando se formen burbujas en la parte superior de la masa voltee el panqueque.
9. Cocine el otro lado durante aproximadamente 1 minuto o hasta que este dorado.

Información de nutrición: Calorías 240, Carbohidratos 43g, Fibra 2g, Proteína 8g, Grasas 5g Sodio 250mg



Adaptado por: www.whatscooking.fns.usda.gov
Por información de CalFresh banco de alimentos, llame (805) 238-4664.