

Panqueques de trigo integral

Este es un manjar sabroso y saludable para un desayuno familiar.



Ingredientes:

- ✓ ¾ taza de harina de repostería de trigo integral
- ✓ ¾ taza de harina común
- ✓ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ✓ ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ✓ 2 cucharadas de azúcar
- ✓ ¼ cucharaditas de sal
- ✓ ½ taza de sustituto de huevo líquido
- ✓ 1 taza de leche descremada
- ✓ 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ✓ Yogur bajo en grasas
- ✓ Fruta

Instrucciones:

1. Precaliente la plancha.
2. Bata los ingredientes secos en un recipiente mediano.
3. Agregue el sustituto de huevo, la leche y el extracto de vainilla y bata hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vierta ⅔ taza de mezcla en la plancha precalentada y cocine durante 3-4 minutos o hasta que estén dorados.
5. Cubra con yogur bajo en grasas y su fruta favorita.
6. ¡Disfrute!

Whole-wheat pancakes



This is a tasty, healthy treat for a family breakfast.

Ingredients:

- ✓ $\frac{3}{4}$ cup whole-wheat pastry flour
- ✓ $\frac{3}{4}$ cup all-purpose flour
- ✓ 1 teaspoon baking powder
- ✓ $\frac{1}{2}$ teaspoon baking soda
- ✓ 2 tablespoons sugar
- ✓ $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- ✓ $\frac{1}{2}$ cup liquid egg substitute
- ✓ 1 cup fat-free milk
- ✓ 1 teaspoon vanilla extract
- ✓ Low-fat yogurt
- ✓ Fruit

Instructions:

- 1.Preheat griddle.
- 2.Whisk dry ingredients in a medium bowl.
- 3.Add egg substitute, milk and vanilla extract, and whisk until smooth.
- 4.Ladle $\frac{2}{3}$ cup of batter onto preheated griddle and cook for 3-4 minutes or until golden.
- 5.Top with low-fat yogurt and your favorite fruit.
- 6.Enjoy!