

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!

Tortitas de trigo integral

Este es un delicioso y saludable desayuno para la familia.



Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de harina integral para pastelería
- $\frac{3}{4}$ taza de harina para todo uso
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de azúcar
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ taza de sustituto de huevo líquido
- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Yogur bajo en grasa
- Frutas

Instrucciones:

1. Precalienta la plancha.
2. Bate los ingredientes secos en un tazón mediano.
3. Agrega el sustituto de huevo, la leche y el extracto de vainilla, y bate hasta que quede suave.
4. Vierte $\frac{2}{3}$ de taza de la mezcla en la plancha precalentada y cocina durante 3-4 minutos o hasta que estén dorados.
5. Cubre con yogur bajo en grasa y tus frutas favoritas.
6. ¡Disfruta!