

EASY BLENDER KIWI PANCAKES



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX. 1 PANCAKE, MAKES 16 SERVINGS):

76 calories; 15 grams carbohydrate; 1 gram fat; 3 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.25

INGREDIENTS

3 Zespri Sungold kiwifruit
1 large, ripe banana
¾ cup low-fat milk
1 large egg
2 Tbsp sugar
1¾ cup whole-wheat flour
1 tsp baking powder
1 tsp baking soda
¼ tsp salt
Cooking spray
Honey or maple syrup for serving

DIRECTIONS

Heat griddle to 350° or skillet to medium high. Peel and chop the Sungold kiwifruit and set aside one of the chopped kiwis to the side for topping. Add the other two chopped kiwifruit, banana, low-fat milk, egg, and sugar to a blender and blend until smooth. In a medium bowl, add the dry ingredients and mix. Then, add the dry ingredients to the wet ingredients and blend until all ingredients are well incorporated (adding a little water if needed for consistency). Spray the pan with cooking spray. When skillet is hot, pour the pancake batter into the pan to form circles about 2.5-3 inches in diameter (adding some chopped kiwi to the batter is optional here). Flip when edges dry and bubbles start to form in the middle, about 2 to 3 minutes. Cook the other side until browned, about 2 minutes longer. Repeat with remaining batter. Serve the pancakes immediately with chopped kiwi on top and a drizzle of maple syrup or honey. Enjoy!



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

© 2023 Brighter Bites
WWW.BRIGHTERBITES.ORG

PANQUEQUES FÁCILES DE KIWI LICUADOS



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 16 PANQUEQUES (1 PORCIÓN = 1 PANQUEQUE)

76 calorías; 15 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 3 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.25

INGREDIENTES

- 3 kiwis Zespri Sungold
- 1 plátano grande y maduro
- ¾ taza de leche descremada
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de azúcar
- 1¾ taza harina integral
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 1 cucharadita bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- Aceite en aerosol para cocinar
- Miel o jarabe de arce para servir

PREPARACIÓN

Caliente la plancha a 350° o la sartén a temperatura media alta. Pele y pique los kiwis dorados y reserve uno de los kiwis picados a un lado para cubrir. Agregue los otros dos kiwis picados, el plátano, la leche descremada, el huevo, y el azúcar a una licuadora y licúe hasta que quede suave. En un bol mediano, agregue los ingredientes secos y mezcle. Luego, agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcle hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados (agregando un poco de agua si es necesario para darle consistencia). Rocíe la sartén con aceite en aerosol. Cuando la sartén esté caliente, vierta la mezcla para panqueques en la sartén para formar círculos de 2.5-3 pulgadas de diámetro aproximadamente (aquí es opcional agregar un poco de kiwi picado a la mezcla). Voltee cuando los bordes se sequen y comiencen a formarse burbujas en el medio, aproximadamente de 2 a 3 minutos. Cocine el otro lado hasta que se dore, aproximadamente 2 minutos más. Repita con la mezcla restante. Sirva los panqueques inmediatamente con kiwi picado encima y un chorrito de jarabe de arce o miel. ¡Buen provecho!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Brighter Bites
WWW.BRIGHTERBITES.ORG