Blueberry Lemon Pancake Bake

1. Wash hands and surfaces; wash lemon.
2. Preheat oven to 350ºF. Lightly grease a 9×13-inch baking dish.
3. In a small bowl, add the blueberries and add a ¼ cup of the whole wheat flour; mix to cover the blueberries; set aside.
4. In a large mixing bowl, whisk together milk, applesauce, egg, vanilla, lemon juice, and lemon zest.
5. Add sugar, flour, baking powder, and salt. Carefully stir in the flour-covered blueberries. Pour batter into prepared pan.
6. Bake for 25 to 30 minutes. Serve with butter and maple syrup.

Horneado de panqueques de limón y arándanos

1. Lavarse las manos y las superficies; lavar limón.
2. Precaliente el horno a 350ºF. Engrase ligeramente una fuente para hornear de 9 × 13 pulgadas.
3. En un tazón pequeño, agregue los arándanos y agregue ¼ de taza de harina integral; mezclar para cubrir los arándanos; dejar de lado.
4. En un tazón grande, mezcle la leche, el puré de manzana, el huevo, la vainilla, el jugo de limón y la ralladura de limón.
5. Agrega el azúcar, la harina, el polvo de hornear y la sal. Agregue con cuidado los arándanos cubiertos de harina. Vierta la mezcla en el molde preparado.
6. Hornear durante 25 a 30 minutos. Servir con mantequilla y jarabe de arce.

RHODE ISLAND COMMUNITY FOOD BANK

FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org

Blueberry Lemon Pancake Bake

Contains Allergens
Contiene Alérgenos

A quicker way to make delicious pancakes.
Una forma más rápida de hacer deliciosos panqueques.

Servings/ Porciones	8 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	$7.51
Cost per Serving/ Costo por porción	$0.94

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



FAMILY FAVORITE
healthy habits
EATING WELL ON A BUDGET

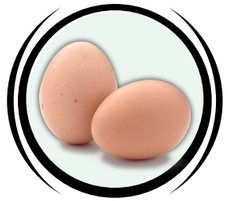
Ingredients/Ingredientes:



1.5 CUPS
1.5 TAZAS



1/2 CUP
1/2 TAZA



2



1 TSP
1 CDITA



2 TBSP
2 CDA



2 TBSP
2 CDA



1



2 CUPS
2 TAZAS



4 TSP
4 CDITA

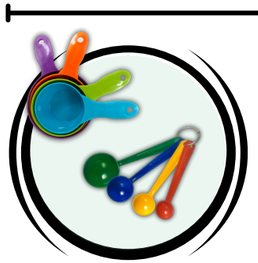


1/2 TSP
1/2 CDITA



2 CUPS
2 TAZAS

Tools Needed/Instrumentos:







TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon
CDA= cucharada
CDITA= cucharadita







Directions/Direcciones:



