

Whole Wheat Pancakes

1. Wash hands and surfaces.
2. Whisk together flour, sugar, baking powder, baking soda, and salt. Add in any other mix-ins, like chocolate chips or fruit (fresh, frozen, or dried!).
3. In a cup or small bowl, mix together milk and vinegar. Let sit for 5-10 minutes to make buttermilk! In a small, microwave safe bowl, heat the butter in the microwave for 30-45 seconds, or until melted.
4. In a separate bowl, whisk together buttermilk, egg, and melted butter. Add the wet ingredients to the dry ingredients and mix until **just** combined. There should still be lumps!
5. Heat a pan with oil on the stove over medium-high heat.
6. Add 1/4 cup of batter to the pan and cook for 2-4 minutes or until bubbles start to form on the outer edge. Flip the pancake and cook the other side for another 2-4 minutes or until golden brown.
7. Serve hot and enjoy with maple syrup, honey, fruit or yogurt! Store in the fridge for 3-4 days or in the freezer for up to 2 months.

Panqueques Integrales

1. Lávese las manos y las superficies.
2. Mezcle la harina, la azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Agregue cualquier otra mezcla, como chispas de chocolate o fruta (¡fresca, congelada o seca!).
3. En una taza o tazón pequeño, mezcle la leche y el vinagre. ¡Déjelo reposar durante 5 a 10 minutos para hacer suero de leche! En un tazón pequeño apto para microondas, caliente la mantequilla en el microondas durante 30 a 45 segundos o hasta que se derrita.
4. En un recipiente aparte, mezcle el suero de leche, el huevo y la mantequilla derretida. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y mezcle **hasta que estén combinados**. ¡Aún debería haber grumos!
5. Calienta una sartén con aceite en la estufa a fuego medio-alto.
6. Agregue 1/4 taza de masa a la sartén y cocine durante 2 a 4 minutos o hasta que comiencen a formarse burbujas en el borde exterior. Voltee el panqueque y cocine el otro lado durante otros 2-4 minutos o hasta que esté dorado. ¡Sirva caliente y disfrútelo con jarabe de arce, miel, fruta o yogur! Guárdelo en el refrigerador por 3-4 días o en el congelador hasta por 2 meses.

FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | November 2023. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@foodbank.org



Whole Wheat Pancakes



A delicious, sweet breakfast packed with whole grain goodness.
Un delicioso y dulce desayuno repleto de granos integrales.

Servings/ Porciones	6
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$0.82
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$0.14

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!

¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



Ingredients / Ingredientes:



1 cup
1 taza



2 TSP
2 CDITA



1/2 TSP
1/2 CDITA



1/4 TSP
1/4 CDITA



1/4 TSP
1/4 CDITA



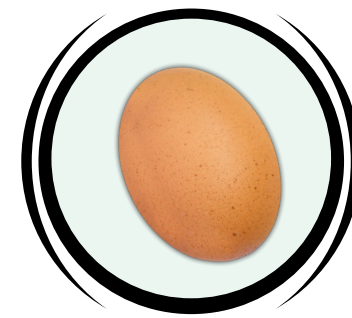
1 cup
1 taza



1 TBSP
1 CDA



2 TBSP
2 CDA



1



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

Tools Needed / Instrumentos:



Directions / Direcciones:

