

Lucky Pancakes

1. Wash hands and surfaces.
2. In a blender, add the oats. Blend until they are finely ground into a flour.
3. To the oat flour, add the remaining ingredients. Blend until the batter is mostly smooth.
4. Heat a skillet or pan over medium heat. Spray with cooking spray.
5. Pour the pancake mix onto the pan. Cook 2-4 minutes on one side until bubbles start to form around the edge.
6. Flip, and cook another 1-2 minutes or until both sides are golden brown.
7. Serve warm with desired toppings; save in the refrigerator for up to 5 days or in the freezer for up to 3 months. Enjoy!

Panqueques de la Suerte

1. Lavarse las manos y las superficies.
2. En una licuadora, agregue la avena. Mezcle hasta que esté finamente molido en una harina.
3. A la avena, agregue los ingredientes restantes. mezcle hasta que la masa esté suave.
4. Calentar una sartén a fuego medio. Rocíe con spray para cocinar.
5. Vierta la mezcla para pancakes en la sartén. Cocine de 2 a 4 minutos por un lado hasta que comiencen a formarse burbujas alrededor del borde.
6. Voltee y cocine otros 1-2 minutos o hasta que ambos lados estén dorados.
7. Sirva caliente con los ingredientes deseados; guárdelo en el refrigerador hasta por 5 días o en el congelador hasta por 3 meses. ¡Disfrutar!



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



Lucky Pancakes



Servings/ Porciones	12 pancakes
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$3.19
Cost per Serving/ Costo por porción	\$0.64

healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:
This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!

Canned Lata

Dried Seco

Fresh Fresco

Frozen Congelado

Ingredients/Ingredientes:



1 1/4 CUP
1 1/4 TAZA



1/4 TSP
1/4 CDITA



1/2 TSP
1/2 CDITA



2 TSP
2 CDITA



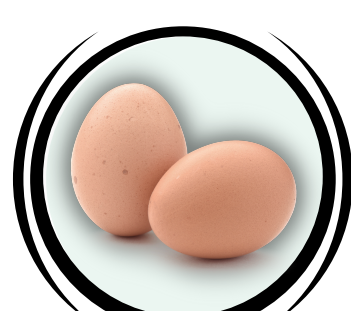
1 CUP
1 TAZA



3/4 CUP
3/4 TAZA



1/2 CUP
1/2 TAZA



1



2 TBSP
2 CDA



1 TSP
1 CDITA



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

Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

