

Panqués Fabulosos de Frutas

Fabulous Fruit Muffins

Tamaño de Servido: 1 panqué

Rinde: 9



Ingredientes:

- 1 1/4 tazas de each harina
- 1/4 taza de each azúcar
- 1 cucharadita de each bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de each polvo para hornear
- 3/4 taza de each suero de la leche
- 2 cucharadas de each margarina derretida
- 1 each huevo ligeramente batido
- 1/2 cucharadita de each extracto de vainilla
- 1 taza de each fresas u otra fruta en pedazos congeladas o frescas

Instrucciones:

1. Lávese las manos y el área donde va a trabajar.
2. Caliente el horno a 400°F. Engrase los moldes para panqué con aceite en aerosol.
3. En un recipiente, combine la harina, azúcar, polvo para hornear, y bicarbonato de sodio. Mezcle bien hasta que los ingredientes queden bien integrados.
4. En otro recipiente, combine el suero de la leche, la margarina, huevo y la vainilla. Vierta esta mezcla sobre la mezcla de ingredientes secos que hizo en el paso #3.
5. Utilizando una cuchara grande, mezcle los ingredientes hasta que estén ligeramente húmedos (no mezcle demasiado). Agregue la fruta y agite lentamente (no agite demasiado).
6. Con una cuchara coloque la masa en 9 moldes para panqué.
7. Cocine durante 20-25 minutos o hasta que comiencen a dorarse.
8. Sirva frío o caliente. Los panqués pueden congelarse para consumirse después.

Panqués Fabulosos de Frutas (continued)

Cost:

Per Recipe: \$ 1.75

Per Serving: \$.19

Fuente:

Adaptada de:

Fix it Fresh! Recipe Series

Kansas State University Research and Extension

Buffalo County Wisconsin Nutrition Education Program
407 S. Second Street, Alma, WI 54610. Phone: 1-608-685-6256

Pepin County Wisconsin Nutrition Education Program
740 7th Ave W, PO Box 39, Durand, WI 54736. Phone 1-715-672-5214

This information is published by the University of Wisconsin-Extension Service in cooperation with USDA and Wisconsin Counties. UW Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title IX and ADA requirements. WNEP education is supported by the USDA Food Stamp Program, UW-Extension, and local partners. Food stamps can help provide a healthy diet. To find out more about food stamps, call Buffalo County: 608-685-4412 or Pepin County: 715-672-8941

