

SWEET POTATO PANCAKES

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 PANCAKE, MAKES 6-7 SERVINGS):

48 calories; 3 grams carbohydrate; 3 grams fat; 3 grams protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$0.95

INGREDIENTS

- ½ sweet potato
- 3 eggs
- ⅛ tsp baking soda
- ½ tsp cinnamon
- ¼ tsp vanilla extract
- ⅛ tsp salt

DIRECTIONS

Using a knife, cut slits in the sweet potato half for better cooking and cook sweet potato in microwave until very tender (about 4½ minutes). Once the sweet potato has cooled, use a fork to mash it until it has the consistency of mashed potatoes. In a blender or food processor add sweet potato, eggs, and remaining ingredients and blend until smooth. Over medium heat, spray a pan with cooking spray and add a ¼ cup of batter to form a pancake. Cook for 2-3 minutes, then flip and cook the other side for about 2-3 minutes. Repeat this to make about 6-7 pancakes. Serve with bananas, berries, and a splash of maple syrup or honey!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PANQUEQUES DE BATATA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6-7 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 PANQUEQUE):

48 calorías; 3 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 3 gramos proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$0.95

INGREDIENTES

½ batata/camote

3 huevos

⅛ cucharadita de bicarbonato de sodio

½ cucharadita de canela

¼ cucharadita de extracto

⅛ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Usando un cuchillo, haga cortes en la media batata para facilitar su cocción. Cocine la batata en el microondas hasta que se ablande bien (alrededor de 4½ minutos). Una vez que la batata se haya enfriado, use un tenedor para triturlarla hasta que tenga la consistencia de un puré de papas. Añada la batata, los huevos, y el resto de los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Licúe hasta que quede suave. Rocíe una sartén con aceite de cocina en aerosol y añada ¼ de taza de la mezcla hasta formar un panqueque. Cocine a fuego medio por 2-3 minutos. Repita el proceso hasta obtener de 6-7 panqueques. Sirva con bananas y bayas. ¡Rocíe con miel de maple o de abejas!



brighterbites®

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites