

Kids a Cookin'



Panqueques "Hot Cakes" de Calabaza Perfectos

¡Las calabazas—no son sólo para los pasteles!

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadas de polvo de hornear
- 1 ¼ cucharaditas de especia de calabaza
- 1 cucharadita de sal
- 1 ¾ tazas de leche baja en calorías
- ½ taza de calabaza enlatada
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de aceite vegetal



Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Combine la harina, la azúcar morena, el polvo de hornear, la especia de calabaza, y la sal en una vasija grande.
2. En una vasija mediana, combine la leche, la calabaza, el huevo y el aceite. Mézclelo bien.
3. Agregue los ingredientes líquidos a la mezcla de harina revolviéndolos hasta que estén húmedos. La masa debe tener bolitas. Para una masa más delgada, agregue más leche.
4. Rocíe un poco de espray de cocina en un sartén a fuego medio.
5. Usando una taza de medida de ¼, vierta la masa en el sartén o la plancha caliente. Cocínela hasta que las burbujas comiencen a salir, entonces volteé los panqueques "hot cakes" y cocínelos hasta que estén dorados, de 1 ½ a 2 ½ minutos. Repita con la masa restante.

Los panqueques "hot cakes" se pueden servir con sirope de miel o compota de manzana.



Consejos Útiles: Si no tiene la especia de calabaza a la mano, no se preocupe es sólo una combinación de canela, nuez moscada, jengibre y clavos. En esta receta se puede sustituir ¾ cucharadita de canela, ¼ cucharadita de nuez moscada, ⅛ cucharadita de jengibre y ⅛ cucharadita de clavos por la especia de calabaza.



Consejo de Seguridad: Usted puede asegurarse que su sartén esté lo suficientemente caliente para los panqueques "hot cakes" sin quemarse las manos. Sólo échele unas cuantas gotas de agua (3 ó 4) en la superficie. ¡Si bailan o burbujean, está listo para cocinar!

Asegúrese que los mangos de los sartenes o planchas estén siempre hacia el centro o atrás de la estufa para prevenir que se quemen las manos o la ropa.

Perfect Pumpkin Pancakes

Pumpkin—it's not just for pies anymore!

Ingredients:

- 2 cups flour
- 2 tablespoons brown sugar
- 1 tablespoon baking powder
- 1 ¼ teaspoons pumpkin pie spice
- 1 teaspoon salt
- 1 ¾ cups low fat milk
- ½ cup canned pumpkin
- 1 egg
- 2 tablespoons vegetable oil



Directions:

Remember to wash your hands!

1. Combine flour, brown sugar, baking powder, pumpkin pie spice and salt in a large mixing bowl.
2. In a medium bowl, combine egg, canned pumpkin, milk and vegetable oil, mixing well.
3. Add wet ingredients to flour mixture, stirring just until moist. Batter may be lumpy. (For thinner batter, add more milk).
4. Lightly coat a griddle or skillet with cooking spray and heat on medium.
5. Using a ¼-cup measure, pour batter onto hot griddle. Cook until bubbles begin to burst, then flip pancakes and cook until golden brown, 1 ½ to 2 ½ minutes. Repeat with remaining batter.

Pancakes may be served with maple syrup or applesauce.



Helpful Hints: If you don't have pumpkin pie spice on hand, don't worry—it's just a combination of cinnamon, nutmeg, ginger and cloves. In this recipe, you can substitute ¾ teaspoon cinnamon, ¼ teaspoon nutmeg and ⅛ teaspoon each of ginger and cloves for the pumpkin pie spice.



Safety Tip: You can be sure your skillet or griddle is hot enough for pancakes without burning your hand. Just sprinkle a few (3 or 4) drops of water on the surface. If they dance and sizzle, you are ready to cook!

Be sure handles of skillets and pans are always turned toward the center or back of the stove, to prevent the pan from catching on hands or clothes and causing burns.

Datos Nutricionales	
Porciones 2 panqueques (155g)	
Porciones 1 docena de panqueques de 3 1/2"	
Cantidad Por Porción	
Calorías 260	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	10%
• Grasa Saturada 1g	4%
Colesterol 35mg	12%
Sodio 690mg	29%
Carbohidrato Total 43g	14%
• Fibra Dietética 2g	7%
• Azúcares 10g	
Proteína 8g	
Vitamina A 90%	• Vitamina C 2%
Calcio 25%	• Hierro 15%
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	< 65g 80g
• Grasa Saturada	< 20g 25g
Colesterol	< 300mg 300mg
Sodio	< 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
• Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Nutrition Facts	
Serving Size 2 pancakes (155g)	
Servings Per Container 1 dozen 3 1/2" pancakes	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 6g	10%
• Saturated Fat 1g	4%
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 690mg	29%
Total Carbohydrate 43g	14%
• Dietary Fiber 2g	7%
• Sugars 10g	
Protein 8g	
Vitamin A 90%	• Vitamin C 2%
Calcium 25%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	< 65g 80g
Saturated Fat	< 20g 25g
Cholesterol	< 300mg 300mg
Sodium	< 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Equipo para Niños

- vasija para mezclar
- cucharas de medidas
- tazas de medidas
- abridor de latas
- cuchara
- asador o sartén
- espátula

¡Es una buena idea juntar todo su equipo e ingredientes antes de comenzar una receta!

Kids' Tool Kit

- mixing bowls
- measuring spoons
- measuring cups
- can opener
- spoon
- griddle or skillet
- spatula

It's a good idea to gather all your tools and ingredients before you start a recipe!

Sugerencia del Cocinero

- Panqueques "Hot Cakes" de Calabaza Perfectos
- rebanadas de salchicha
- rebanadas de peras
- leche

Chef's Choice

- Pumpkin Pancakes
- Sausage patty
- Pear slices
- Milk

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en www.kidsacookin.ksu.edu o el correo electrónico kidsacookin@ksu.edu

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.