

# Panqués de salvado con pasas

Tiempo total: 15 min  
Tiempo para cocina: 15-20min  
Raciones: 24  
Tamano de la porcion: 1 panques



## Ingredientes

- 4½ tazas de cereal de salvado
- ¾ de taza de azúcar
- 1¼ tazas de harina integral
- 1¼ tazas de harina multiusos
- ½ cucharadita de sal
- 2½ cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de canela
- 2 tazas de leche de mantequilla baja en grasa
- ½ taza de aceite
- 2 huevos, batidos
- ½ taza de nueces en trocitos (opcional)
- 2 cucharaditas de vainilla

## Instrucciones

1. Mezcle los ingredientes secos en un tazón mediano.
2. Añada leche de mantequilla, aceite, huevos, nueces y vainilla. Mezcle bien todo.
3. Pase la masa a moldes para panqué engrasados.
4. Hornee dentro del horno precalentado a 400 grados durante 15-20 minutos o hasta que estén dorados.

*Almacene los panqués sobrantes en el congelador*



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

