

# Panqueques De Vegetales Morados

¡Usa las verduras que tengas a mano para hacer estos deliciosos panqueques!

Rinde: 4 porciones, 3 panqueques 1/4 taza de salsa  
 Tiempo de preparación: 10 minutos  
 Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: Cooking Matters

## Ingredientes

Salsa de Piña para acompañar:

- 1 diente de ajo
- 1 lata (8 onzas) de piña triturada empacada en jugo
- 3 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 1½ cucharaditas de maicena
- ¼ de cucharadita de jengibre molido

Panqueques:

- 1 calabacín mediano
- 1 remolacha mediana
- 1 zanahoria mediana
- 2 cebollas verdes
- 3 hojas de col rizada, acelga o remolacha
- 3 huevos grandes
- 2 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear bajo en sodio
- 4 ½ cucharaditas de aceite de canola, cantidad dividida
- 2/3 taza de harina de trigo integral

## Direcciones

1. Haz la salsa primero. Pelar y picar el ajo.
2. En una cacerola pequeña, agregue el ajo, la piña y su jugo, el agua, la salsa de soya, la maicena y el jengibre. Revuelva bien para disolver la maicena. Llevar a ebullición y cocinar por 1 minuto. Alejar del calor. Cubra para mantener el calor mientras hace los panqueques.
3. Lava y ralla los calabacines. Lava, pela y ralla la remolacha y la zanahoria.
4. Enjuague y corte en rodajas finas las cebollas verdes.



Pequeños cambios,  
¡Gran diferencia!



### Información nutricional

Porción: 3 panqueques, 1/4 taza de salsa

Nutrientes	Amount
Calorías:	240
Grasa Totales:	10 g
Grasas Saturadas:	2 g
Colesterol:	140 mg
Sodio:	490 mg
Carbhidratos Totales:	31 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	12 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	10 g

## Utensilios necesarios

- Cuchara
- Cuchillo afilado
- tabla de cortar
- Rallador
- Cacerola pequeña y tapa
- Sartén grande
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tenedor
- Abrelatas
- Tazón grande para mezclar

5. Enjuague las verduras y retire los tallos gruesos. Apile las hojas juntas, enrolle en un tubo grueso, y corte en rodajas finas.
6. En un tazón grande, bata los huevos con un tenedor. Agregue las verduras.
7. Agregue la salsa de soya, el polvo de hornear y 1 1/2 cucharaditas de aceite. Revuelva hasta que esté bien mezclado. Agregue la harina hasta que apenas combinados para hacer la masa.
8. En una sartén grande a fuego medio, caliente 1 cucharadita de aceite. Saque aproximadamente 2 cucharadas de masa y agregue a la sartén para hacer un panqueque. Debería poder caber alrededor de 4 panqueques en la sartén a la vez. Cocine hasta que se dore ambos lados, de 2 a 3 minutos por lado. Retire los panqueques.
9. Repita el paso 8 dos veces más para hacer 2 lotes más.
10. Sirva las tortitas calientes con la salsa.

## LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.82

Costo promedio por porción: \$2.46

La receta rinde: 4 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

### Ingredientes

<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Calabacín mediano	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Cebolla Verde Fresca
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Ajo fresco	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Piña triturada enlatada, 8 oz envasado en jugo
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Remolacha mediana	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Zanahoria mediana
<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito 1 manojo de col rizada	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito 3 huevos grandes

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

### Mis notas de cocina