

Nutrition Education

Pumpkin Pancakes

Ingredients:

4 cups of pancake mix
1 teaspoon of cinnamon
Honey (optional)

1 cup of canned pumpkin
2 eggs
butter or margarine (optional)

Utensils:

Measuring cups
A large bowl
A spatula
An electric skillet or frying pan

measuring spoons
a large mixing spoon
plates and forks

Directions:

1. Mix 4 cups of pancake mix and 1 teaspoon of cinnamon in a bowl.
2. Add 2 eggs.
3. Add 1 cup of pumpkin.
4. Stir well.
5. Pour small circles of batter into the skillet.
6. Wait for bubbles to form on the pancakes.
7. Flip the pancakes. Cook the other side.
8. Add butter or honey or applesauce. Eat and enjoy!

Taken from "Idea Bags for the Kitchen" by Sharon MacDonald



Educación Nutritiva

Panques de Calabaza "Pumpkin"

Ingredientes:

4 tazas de harina para panques

1 cucharadita de canela

Miel (opcional)

1 taza de calabaza pumpkin enlatada

2 huevos

Mantequilla o Margarina (opcional)

Utensilios:

Taza para medir

Una vasija grande

Una espátula

Un sartén eléctrico o sartén para freír

Cucharas para medir

Una cuchara grande para mezclar

Platos y tenedores

Instrucciones:

1. En una vasija mezclar 4 tazas de harina para panques y 1 cucharadita de canela.
2. Agregar 2 huevos.
3. Agregar 1 taza de calabaza pumpkin.
4. Batir muy bien.
5. Vaciar círculos pequeños de masa en el sartén eléctrico.
6. Espere a que se formen burbujas por encima de los panques.
7. Voltear los panques. Cocinar el segundo lado.
8. Agregar mantequilla o miel. ¡Disfrútelos al comerlos!

Tomado de "Idea Bags for the Kitchen" (Bolsas con Ideas para la Cocina) por Sharon MacDonald

