



Pumpkin Pancakes

A yummy breakfast treat!



- | | |
|---------------------------------|--|
| 1 cup flour | 1 cup milk |
| 1 tablespoon sugar | 1 egg |
| 2 teaspoons baking powder | $\frac{3}{4}$ cup canned pumpkin |
| $\frac{1}{2}$ teaspoon cinnamon | $\frac{1}{2}$ cup low fat vanilla yogurt |

1. Combine the milk, egg, pumpkin and yogurt together in a large bowl.
2. Add the flour, sugar, baking powder and cinnamon to the bowl. Stir the batter until it is just moist. Add a little more milk if you want a thinner batter.
3. Heat a non stick skillet over medium heat. Spoon batter onto hot skillet to form pancakes. Cook pancakes until brown on both sides.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet **can be reproduced**
for educational purposes.



Panqueques de calabaza

Un desayuno delicioso!



- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 taza de harina | 1 taza de leche |
| 1 cucharada de azúcar | 1 huevo |
| 2 cucharaditas de polvo de hornear | $\frac{3}{4}$ tazas de calabaza enlatada |
| $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela | $\frac{1}{2}$ taza de yogurt de vainilla bajas calorías |

1. Mezcle la leche, el huevo, la calabaza y el yogurt en un bol grande.
2. Agregue la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la canela. Revuelva la mezcla hasta que esté bien húmeda. Agregue un poco más de leche si la desea más liviana.
3. Caliente una sartén antiadherente a calor mediano. Con una cuchara vierta la mezcla en la sartén caliente para formar panqueques. Cocine los panqueques hasta que estén dorados de ambos lados.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet **can be reproduced**
for educational purposes.