

homemade pancakes in a jar

Your child can help make a whole grain pancake mix to give as a gift!

Ingredients:

- 4 cups all-purpose flour
- 2 ½ cups whole wheat flour
- 1 cup cornmeal
- 1/3 cup sugar
- 3 tablespoons baking powder
- 1 tablespoon cinnamon
- 2 teaspoons salt

Directions:

Stir the ingredients in a large bowl. Spoon the mix into a 2-quart jar and cover tightly with the lid. Add a label or card with cooking instructions. Tie a bow around the jar.



Oliver's Pancake Mix

Stir 1 ½ cups pancake mix, 2 eggs, and 1 cup milk in a mixing bowl until smooth. Cook the pancakes over medium heat for 2-3 minutes on each side. Enjoy with maple syrup or applesauce. Serves 4.



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

panqueques casero en un frasco

¡Tu hijo puede ayudar a preparar una mezcla integral para panqueques que puede dar con regalo!

Ingredientes:

- 4 tazas de harina común
- 2 tazas y ½ de harina integral
- 1 taza de harina de maíz
- 1/3 taza de azúcar
- 3 cucharadas de polvo de hornear
- 1 cucharada de canela
- 2 cucharaditas de sal

Direcciones:

Mezcla los ingredientes en un bol grande. Con una cuchara, coloca la mezcla en un frasco de 2 cuartos de galón y cierra bien la tapa. Agrega una etiqueta o una tarjeta con las instrucciones para cocinar los panqueques. Ata un moño alrededor del frasco.



Mezcla para Panqueques de Oliver

Mezcla en un bol 1 ½ taza de mezcla para panqueques, 2 huevos y 1 taza de leche hasta que la mezcla no tenga grumos. Cocina los panqueques a fuego mediano, 2 a 3 minutos de cada lado. Disfrútalos con jarabe de arce o salsa de manzana. Rinde 4 porciones.



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