



# pumpkin pancakes

*a yummy breakfast treat!*

1 cup milk  
1 egg  
¾ cup canned  
pumpkin  
½ cup vanilla yogurt

---

1 cup flour  
1 tablespoon sugar  
2 teaspoons  
baking powder  
½ teaspoon cinnamon

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 the 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 leche  
1 huevo  
¾ de taza de  
calabaza enlatada  
½ taza de yogur de vainilla

---

1 taza de harina  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharaditas de  
polvo de hornear  
½ cucharadita de canela

1. Mezcla la leche, el huevo, la calabaza y el yogur en un bol grande.
2. Agrega la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la canela. Revuelve la mezcla hasta que esté apenas húmeda. Agrega un poco más de leche si deseas una mezcla más liviana.
3. Calienta una sartén antiadherente a calor mediano. Con una cuchara vierte la mezcla en la sartén caliente para formar panqueques. Cocina los panqueques hasta que estén dorados de ambos lados.



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