

homemade pancake mix in a jar

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



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

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.

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 to 3 minutes on each side. Serves 4.



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

mezcla para panqueques casero en un frasco

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



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

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

Mezcla de Panqueques

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.