

## super spinach pancakes

1 cup packed baby spinach  
1 cup milk  
1 tablespoon applesauce  
1 egg  
1 cup flour  
1 tablespoon sugar  
2 teaspoons baking powder  
¼ teaspoon salt

1. Blend the spinach, milk, applesauce and egg until smooth.
2. In a separate bowl, mix together flour, sugar, baking powder and salt.
3. Pour the blended spinach mixture into the bowl. Stir just until combined.
4. Heat a skillet over medium-low heat (300° F). Spray with a nonstick cooking spray.
5. Spoon batter onto the heated skillet. Cook pancakes until lightly browned on both sides.
6. Top with vanilla yogurt, fruit or applesauce.



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

## super panqueques de espinacas

1 taza de espinacas baby, medida apretada  
1 taza de leche  
1 cucharada de puré de manzana  
1 huevo  
1 taza de harina  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
¼ cucharadita de sal

1. Licúe las espinacas, la leche, el puré de manzana y el huevo hasta que se incorpore todo.
2. En un tazón, mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.
3. Agregue la mezcla de espinacas en el tazón con los ingredientes secos. Mezcle hasta combinar bien.
4. Caliente un sartén a fuego medio bajo (300° F). Rocíe con spray para cocinar antiadherente.
5. Con un cucharón, agregue porciones de la mezcla en el sartén caliente. Cueza los panqueques hasta que estén ligeramente dorados por ambos lados.
6. Cubra con yogurt de vainilla, frutas o puré de manzana.



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