

# Favorite Pancakes

**Prep time:** 10 minutes

**Cooking time:** 5 minutes

**Makes:** 8 pancakes (4-inch)



## Ingredients

- 1¼ cups **all-purpose flour**
- 1 Tablespoon **baking powder**
- 1 Tablespoon **sugar**
- ¼ teaspoon **salt**
- 1 **egg**
- 1 cup non-fat or 1% **milk** (add 2 Tablespoons for thinner pancakes)
- 2 Tablespoons **vegetable oil**

## Directions

1. Mix together flour, baking powder, sugar and salt in a medium bowl.
2. In a separate bowl, beat egg until well blended. Add milk and oil.
3. Add liquids to dry ingredients and stir just until lumps disappear
4. Lightly spray a large skillet or griddle with non-stick cooking spray or lightly wipe with oil. Heat skillet or griddle over medium-high heat (350 degrees in an electric skillet). Pour about ¼ cup of batter per pancake onto the hot skillet or griddle. Cook until bubbles come to the surface of the pancake and the edges start to look dry. Turn once. Bake until bottom is golden brown.

*To see if skillet is hot enough, sprinkle with a few drops of water. If drops skitter and bounce around, heat is just right.*

**No eggs?** Replace eggs in the recipe with 2 Tablespoons **water**.

## Variations

- ★ **Whole wheat** – use whole wheat pastry flour or replace about half the all-purpose flour with whole wheat flour. Add 1-2 Tablespoons of water or milk if batter is too thick.
- ★ **Oatmeal** – replace about half the flour with rolled oats. Soak the rolled oats in the milk for 5 minutes before mixing the batter.
- ★ **Buttermilk** – replace the milk with buttermilk; reduce the baking powder to 2 teaspoons and add ½ teaspoon baking soda.
- ★ **Apple** – Add ½ cup apple shredded or cut into small pieces to the liquid ingredients; add up to ½ teaspoon cinnamon if desired
- ★ **Berry** – Try blueberries, raspberries, blackberries or a mix. After batter is poured on the skillet or griddle, sprinkle the tops with berries, before turning to cook the other side. No need to thaw frozen berries.

# Panqueques Favoritos

**Tiempo de preparación:** 10 minutos **Tiempo para cocinar:** 5 minutos **Rinde:** 8 pancakes



## Ingredientes

- 1 ¼ taza de **harina**
- 1 cucharada de **polvo de hornear**
- 1 cucharada de **azúcar**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- 1 **huevo**
- 1 taza de **leche** sin grasa o de 1% (añada 2 cucharadas para pancakes menos espesos)
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**

## Preparación

1. Mezcle la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la sal en un tazón mediano.
2. En un tazón separado, bata el huevo hasta que quede bien mezclado. Añada la leche y el aceite.
3. Añada líquidos a los ingredientes secos y revuelva apenas hasta que los grumos desaparezcan.
4. Unte la sartén o plancha ligeramente con aceite líquido o en spray. Caliente la sartén o la plancha a fuego medio alto (350 grados en una sartén eléctrica). Vierta aproximadamente ¼ de taza de masa por panqueque en la sartén o plancha caliente. Cocine hasta que las burbujas lleguen a la superficie del panqueque y se vean secos por los bordes. Voltee una vez. Cocine hasta que el otro lado quede dorado.

*Para saber si la sartén está lo suficientemente caliente, rocíe unas gotas de agua. Si le salen burbujas que se mueven alrededor, está bien la temperatura.*

**No hay huevos?** Reemplace los huevos en la receta con 2 cucharadas de **agua**.

## Variaciones

- ★ **Trigo integral** – use harina de pastelería de trigo entero o reemplace aproximadamente la mitad de la harina con harina de trigo integral. Añada 1-2 cucharadas de agua o leche si la masa es demasiada espesa.
- ★ **Avena** – reemplace aproximadamente la mitad de la harina con hojuelas de avena. Remoje la avena en la leche por 5 minutos antes de mezclar la masa.
- ★ **Suero de mantequilla** – reemplace la leche con suero de mantequilla; reduzca el polvo de hornear a 2 cucharaditas y añada ½ cucharadita de bicarbonato de soda.
- ★ **Manzana** – Añada ½ taza de manzana rallada o corte en pedazos pequeños a los ingredientes líquidos; añada hasta ½ cucharadita de canela si desea.
- ★ **Mora** – Pruebe las moras azules, las frambuesas, las zarzamoras o una mezcla. Después de que la masa se vierte en la sartén o la plancha, espolvoree la parte superior con moras, antes de voltear para cocinar el otro lado. No es necesario descongelar las