

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

marzo de 2018

Extensión más cercana o visite el sitio de Web extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U. S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Una nueva imagen para el panquecito en marzo

Sheila Gains, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe.

Dependiendo de los ingredientes, los panquecitos pueden ser unas mini-comidas o bocadillos saludables para entre-comidas. Cuando compramos estos panquecitos en la tienda o en una panadería, ellos son pastelillos densos sin betún, altos en grasa y azúcar y, por el otro lado, bajos en fibra, proteína o nutrición.

Los panquecitos hechos en casa, por el contrario, proveen a la familia una opción saludable y deliciosa. Los panquecitos hechos el mismo día o la noche anterior proveen un desayuno nutritivo y conveniente para las ocupadas mañanas. Los niños estarán felices con un delicioso, y listo para llevar, panquecito para el desayuno. Estos panecillos también se pueden disfrutar con una bebida para lograr un desayuno fácil y relajado o como bocadillo para llevar para cuando se tenga más tiempo de disfrutarlo.

Los panquecitos son fáciles de hacer, transportar y comer.

Dependiendo en las bandejas que usted use para hornearlos, estándar, mini o grande, usted puede controlar el tamaño de la porción y calorías.

Estrategias para hacer panquecitos saludables

Tamaño de la bandeja– Use bandejas estándar (½ taza) o mini (¼ de taza) para



controlar el tamaño de la porción. Evite las bandejas grandes o extra-grandes.

Grano entero– Sustituya tanto como la ½ de la cantidad de harina indicada en la receta con harina integral (harina de trigo entero, harina de grano entero germinado, harina de avena, harina de maíz, harina de quínoa, etc.)

Fruta– ponga en la mezcla de harina una de entre las siguientes:

Fruta seca: de ½ a una taza (pasas, arándanos secos, albaricoques, dátiles o higos)

Fruta fresca: de 1 a 1½ tazas de fruta fresca picada (arándanos, manzanas, duraznos, mango o plátano hecho puré)

Verduras– mezcle en la mezcla de harina una de entre las siguientes:

Verduras frescas rayadas: de ½ a 1 taza (zanahorias o calabacitas)

Verduras cocidas, machacadas o enlatadas: de ½ a 1 taza (camotes, chícharos o calabaza)

Verduras frescas finamente picadas: añada un total de 1 taza de verduras



**COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION**

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos

mixtas

Quiche o panquecitos con huevo: añada un total de 1 taza de verduras finamente picadas (cebolla, coliflor, pimiento, chiles, espinaca o brócoli). Los panquecitos tipo quiche necesitan ser refrigerados si no se consumen prontamente.

Reduzca la grasa– No use más de ½ taza de aceite u otro tipo de grasa por cada 12 panquecitos de tamaño regular o 40 mini panquecitos. Si la receta pide una mayor cantidad, sustitúyala con puré de manzana o verduras cocidas hechas puré.

Nota: Los panquecitos completamente libres de grasa se pueden pegar a los capacillos, lo que los hace difícil de comer.

Reduzca el azúcar– No use más de ⅔ de taza de azúcar

añadida (azúcar morena, miel, jarabe de arce o de agave) para 12 panquecitos regulares. Las especias y saborizantes como canela, jengibre, nuez moscada, clavos, cáscara de naranja rayada y vainilla añaden un sabor dulce sin añadir azúcar.

Para mayor contenido de proteína: Añada un huevo extra, sustituya ½ taza de harina con harina de nuez, mezcle ½ taza de nueces, o sustituya hasta ¼ de taza de leche en polvo desgrasada por cada ¼ de taza de azúcar.



Hablemos

Discuta con los niños la necesidad de comer un desayuno saludable antes de ir a la escuela para que ellos escuchen y aprendan mejor. Dígalos a cada miembro familiar que una de sus opciones de desayuno o bocadillo para después de la escuela durante la semana va a ser un panquecito casero. Pídales si tienen alguna sugerencia de frutas, verduras o nueces que les gustaría ponerles a los panquecitos, o aún mejor, pídale a todos que participen en la preparación de dichos panqués. Ya que la cocina se ha ensuciado y que el horno está puesto, ¿por qué no hacer más de un grupo de panquecitos con diferentes combinaciones de frutas o verduras? Anote cualquier cambio que usted le haga a la receta que usó para que pueda replicar la receta familiar favorita. ¿Panquecitos extras? No hay problema, los panquecitos se congelan bien y se descongelan rápidamente.

Receta para la salud:

Panquecitos de la mañana

Prepara 12 panquecitos tamaño estándar

Ingredientes:

2 huevos
1 taza de leche
½ taza de azúcar, blanca o morena, o miel
2 cucharadas de aceite vegetal
½ taza de zanahorias rayadas
½ taza de pasas, arándanos secos o fruta seca finamente picada
½ taza de nueces picadas (opcional)
1 cucharadita de vainilla
1 ½ tazas de harina (hasta ¾ de taza podría ser sustituida con harina integral.
½ taza de copos de avena tradicional
1 ½ cucharaditas de canela
1 cucharadita de polvo para hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal

Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 204,4° C (400° F). Cubra un bandeja para panquecitos para hornear con aerosol para hornear o aceite.
2. En un tazón grande mezcle los huevos, leche, azúcar, aceite, zanahorias, fruta seca, nueces y vainilla.
3. En otro tazón mezcle la harina, avena, canela, polvo para hornear, bicarbonato y sal.
4. Añada los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y mézclelos cuidadosamente hasta que la harina se humedezca. Con cuidado llene, hasta ¾, los huecos de la hoja para hornear (lo que es, aproximadamente, ¼ de taza de mezcla por cada hueco para panqué).
5. Hornee por 15 minutos o hasta que las orillas empiecen a dorarse.
6. Refrigere o congele los sobrantes.

Fuente de la receta: *Adapted from Food Hero, Oregon State University Extension Service*

Más recursos:

Para obtener una receta de quiche tipo panquecito vaya www.ext.colostate.edu/Pubs/fammatrs/fmmenu.html busque el Folleto de Asuntos Familiares, Septiembre de 2016, “El

poder de la protena”.

Para obtener una receta de panquecitos de avena vaya al enlace arriba mencionado y busque el Folleto de Asuntos Familiares, Abril de 2017, “Por amor a las bananas”.