



Tortitas (Panqueques) Favoritas (Favorite Pancakes)

- 1 1/4 taza de harina de todo uso (all-purpose), cernida
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- "spray" de aceite

Cerna todos de los ingredientes secos. Combine la leche, el aceite y el agua. Agregue a los ingredientes secos, mezclando hasta que estén mojados. Rocíe la plancha (o otra sartén con un fondo llano) con el "spray" de aceite, o engrase ligeramente. Encienda el quemador para precalentar la plancha o la sartén. Vierta 1/4 taza de la mezcla para rebozar sobre la plancha para formar una tortita. Cocine hasta que el lado superior de la tortita tenga burbujas por todas partes, varias burbujas hayan reventado y los bordes parezcan secos. Dé rápidamente la vuelta a la tortita con un espátula ancho. Dé la vuelta solamente una vez.

Consejos para servir: Sirva Tortitas Favoritas con yogur bajo en grasa con sabor a frutas o Almíbar de Azúcar Moreno. Añada un vaso de leche baja en grasa y una ensalada de fruta para completar la comida.



Almíbar de Azúcar Moreno (Brown Sugar Syrup)

- 1 libra (2 tazas) de azúcar moreno
- 1 1/2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de vainilla, si quisiera

En una sartén, ponga al hervir el azúcar y la agua y revuelva de vez en cuando. Reduzca el calor y cocine a fuego lento por 3 minutos. Quite la sartén del calor y agregue la vainilla, si quisiera.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 8 (tortitas de 4 pulgadas)

Cantidad por ración (usando leche desnatada):

Calorías 120	28% de calorías de grasa
Grasa total 4g	Sodio 143mg
*Vitamina A 2%	*Vitamina C 0%
*Calcio 6%	*Hierro 3%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 451

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 8 (1/4 taza)

Cantidad por ración:

Calorías 206	0% de calorías de grasa
Grasa total 0g	Sodio 17mg
*Vitamina A 0%	*Vitamina C 0%
*Calcio 5%	*Hierro 10%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 451