

PANQUEQUES INTEGRALES

Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción 15 minutos

Salen 12 panqueques

Ingredientes

- 2 tazas de harina integral blanca
- 4 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 cucharada de azúcar
- 2 huevos grandes
- 2 ¼ tazas de leche* descremada
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Aceite en spray



Instrucciones

1. En un recipiente grande agrega todos los ingredientes secos, mézclalos y luego agrega los huevos, leche y la vainilla, mezclarlo todo con una cuchara hasta que no haya más puntos secos; no mezcles demasiado.
2. Calienta una sartén grande a fuego medio, rocía ligeramente aceite y vierte ¼ taza de la mezcla, cuando el panqueque comience a burbujear, voltear los panqueques. Repite con el resto de la masa. Disfruta!

Notas:

*Puedes sustituir la leche de tu preferencia, yo utilicé leche de almendras; quedan deliciosos solamente tardan más en dorarse.

*A la mezcla le puedes agregar arándanos, nueces o chispas de chocolate.