



# Carrot Cake Pancakes

Servings: 4  
Total cost: \$1.90



**STEP 1:** Place a rack in the upper third of your oven and preheat to 200°F. This will keep the pancakes warm as they are fried in batches.



**STEP 2:** In a large bowl, whisk together the flour, baking powder, baking soda, salt, cinnamon, nutmeg, ginger, and raisins (if using).

## INGREDIENTS

- 1 cup all-purpose flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon table salt
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 1/4 teaspoon nutmeg
- 1/8 teaspoon ground ginger
- 2 tablespoons raisins (optional)
- 1 large egg
- 1 tablespoon sugar
- 1 cup milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups grated carrots
- 2 tablespoons oil or melted butter



**STEP 3:** In a small bowl, whisk together the egg, sugar, milk and vanilla. Stir in the carrots. Add the carrot mixture to the dry ingredients, stirring until just mixed. Avoid over-mixing the batter.



**STEP 4:** Over medium heat, melt 1 tablespoon butter or add oil to a large non-stick skillet.



**STEP 5:** For each pancake: Spoon 2 tablespoons batter into the hot pan. Flip the pancake once, heating until golden on both sides, about 2 minutes per side. After finishing each pancake, transfer to a serving dish or tray in the oven to keep warm. Repeat this process with the remaining batter, adding butter or oil to the pan as needed.



260 Calories | 36g Carbs | 9g Sugar | 36g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 7g Protein | 531mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Panquecas de Zanahoria

Porciones: 4  
Costo Total: \$1.90



**Paso 1:** Ponga la rejilla en el tercer nivel del horno y precaliéntelo a 200°F. Esto mantendrá las pancakes ya listas calentitas mientras se hacen las otras.



**Paso 2:** En un bol grande, mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela, la nuez moscada, el jengibre y las pasas, si las está usando.

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de trigo todo uso
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal de mesa
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- 1/8 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de pasas (opcional)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 huevo grande
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de mantequilla derretida o aceite



**Paso 3:** En un bol pequeño mezcle el huevo, el azúcar, la leche y la vainilla. Agregue la zanahoria. Vierta la mezcla húmeda sobre la mezcla de ingredientes secos, revolviendo hasta que se mezcle bien todo. No bata demasiado la masa.



**Paso 4:** A fuego medio, derrita una cucharadita de mantequilla o caliente un poco de aceite en una sartén antiadherente grande.



**Paso 5:** Para cada pancake: Coloque 2 cucharadas de la preparación por cada pancake y cocina cada lado por 2 minutos hasta que doren. Luego de terminar cada pancake, llévela a en un plato o bandeja resistentes al calor y póngalas en el horno para que se mantengan calientes. Repite el proceso con la masa restante, agregando manteca o aceite si es necesario.

260 Calorias | 36g Carbs | 9g Sugar | 4g Fibra | 9g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 7g Proteina | 531mg Sodio

Para obtener recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)