

Carrot Cake Pancakes

Servings: 4 (2 pancakes each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 cup all-purpose flour
- 1 teaspoon baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon nutmeg
- ⅛ teaspoon ground ginger
- 1 large egg
- 1 tablespoon sugar
- 1 cup milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups grated carrots
- 2 tablespoons oil or melted butter, divided
- Optional: 2 tablespoons raisins

Instructions

STEP 1: In a medium bowl whisk together the flour, baking powder, baking soda, salt, cinnamon, nutmeg and ginger. In a large bowl, whisk together the egg, sugar, milk and vanilla. Stir in the carrots and raisins (if using).

STEP 2: Fold the dry ingredients into the carrot mixture. Stir gently until just combined, being careful not to overmix the batter.

STEP 3: Heat 1 tablespoon of butter or oil in a nonstick pan over medium heat. Scoop 2 tablespoons of the batter into the pan for each pancake. Cook until golden, about 2 minutes per side. Repeat with remaining batter, using remaining oil or butter as needed.



- **Did you know?** Carrots contain nutrients (vitamins A, C, K and fiber) that support your immune system, gut health, blood sugar levels, healthy skin and bones, and vision.
- **Shopping Tip:** Short on time? Pre-shredded carrots will work!



Per Serving: 260 Calories | 36g Carbs | 9g Sugar | 3g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 7g Protein | 530mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Panqueques de pastel de zanahoria

Porciones: 4 (2 panqueques cada uno)

Dieta: Vegetariana

Ingredients

- 1 taza de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ⅛ de cucharadita de jengibre molido
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla derretida, divididas
- Opcional: 2 cucharadas de pasas

Instrucciones

PASO 1: En un bol mediano, mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela, la nuez moscada y el jengibre. En un bol grande, mezcle el huevo, el azúcar, la leche y la vainilla. Agregue las zanahorias y las pasas (si las usa).

PASO 2: Incorpore los ingredientes secos a la mezcla de zanahoria. Revuelva suavemente hasta que se integren, teniendo cuidado de no mezclar demasiado la masa.

PASO 3: Calienta 1 cucharada de mantequilla o aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Coloca 2 cucharadas de la mezcla en la sartén para cada panqueque. Cocina hasta que se doren, aproximadamente 2 minutos por lado. Repite el proceso con la masa restante, usando el aceite o la mantequilla restantes según sea necesario.



- **¿Sabías?** que las zanahorias contienen nutrientes (vitaminas A, C, K y fibra) que favorecen el sistema inmunológico, la salud intestinal, los niveles de azúcar en sangre, la piel y los huesos sanos y la vista
- **Consejo de compra:** ¿Tienes poco tiempo? ¡Las zanahorias ralladas también son una buena opción!



Por porción: 260 calorías | 36 g de carbohidratos | 9 g de azúcar | 3 g de fibra | 9 g de grasa (1 g de grasa saturada) | 7 g de proteína | 530 mg de sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes