

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

فطائر كعكة الجزر

وجبة تكفي: 4 (فطيرتان لكل فرد)

النظام الغذائي: نباتي

المقادير

- 1 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 ملعقة صغيرة خميرة الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة صودا الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1/8 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 بيضة كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 2 كوب من الجزر المبشور
- 2 ملعقة كبيرة من الزيت أو الزبدة المذابة، مقسمتان
- اختياري: 2 ملعقة كبيرة من الزبيب

إرشادات

الخطوة 1: في وعاء متوسط، يُخفق الدقيق والبيكنج باودر وصودا الخبز والملح والقرفة وجوزة الطيب والزنجبيل. في وعاء كبير، يُخفق البيض والسكر والحليب والفانيليا. يُضاف الجزر والزبيب (إن وجد) ويُقلب.

الخطوة 2: تُضاف المكونات الجافة إلى خليط الجزر. يقلّب برفق حتى تمتزج المكونات، مع الحرص على عدم الإفراط في خلط الخليط.

الخطوة 3: تُسخّن ملعقة كبيرة من الزبدة أو الزيت في مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. توضع ملعقتين كبيرتين من الخليط في المقلاة لكل فطيرة. تُطبخ حتى يصبح لونها ذهبيا، لمدة دقيقتين تقريبا لكل جانب. تُكرّر العملية مع باقي الخليط، باستخدام الزيت أو الزبدة المتبقية حسب الحاجة.



- **هل تعلم؟** يحتوي الجزر على عناصر غذائية (فيتامينات أ، ج، ك، والياف) تدعم جهاز المناعة، وصحة الأمعاء، ومستويات السكر في الدم، وصحة البشرة والعظام، والبصر.
- **نصيحة للتسوق:** هل وقتك ضيق؟ الجزر المبشور مسبقا مناسب!



لكل وجبة: 260 سعرة حرارية | 36 جرام كربوهيدرات | 9 جرام سكر | 3 جرام ألياف | 9 جرام دهون (1 جرام دهون) | 7 جرام بروتين | 530 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes