

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

پنکیک کیک هویج

وعده ها: 4 عدد (هر کدام 2 پنکیک)

رژیم: مخصوص افراد گیاه خوار



- **آیا میدانستید؟** هویج حاوی مواد مغذی (ویتامین های A، C، K و فیبر) است که از سیستم ایمنی بدن، سلامت روده، سطح قند خون، پوست و استخوان های سالم و بینایی شما پشتیبانی می کند.
- **نکته خرید:** وقت کم دارید؟ هویج رنده شده از قبل هم جواب می دهد!



مواد تشکیل دهنده

- 1 پیمانه آرد همه منظوره
- 1 قاشق چایخوری بیکینگ پودر
- 1 قاشق چایخوری بیکینگ سودا
- 1 قاشق چای خوری نمک
- 1/2 قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده
- 1/4 قاشق چایخوری جوز هندی
- 1/8 قاشق چایخوری زنجبیل آسیاب شده
- 1 عدد تخم مرغ بزرگ
- 1 قاشق غذاخوری شکر
- 1 فنجان شیر
- 1 قاشق چایخوری عصاره وانیل
- 2 پیمانه هویج رنده شده
- 2 قاشق غذاخوری روغن یا کره آب شده، تقسیم شده
- اختیاری: 2 قاشق غذاخوری کشمش

دستورالعمل ها

مرحله 1: در یک کاسه متوسط، آرد، بیکینگ پودر، جوش شیرین، نمک، دارچین، جوز هندی و زنجبیل را با هم مخلوط کنید. در یک کاسه بزرگ، تخم مرغ، شکر، شیر و وانیل را با همزن دستی بزنید. هویج و کشمش (در صورت استفاده) را اضافه کرده و هم بزنید.

مرحله 2: مواد خشک را به مخلوط هویج اضافه کرده و فولد کنید. به آرامی هم بزنید تا فقط مخلوط شوند، مراقب باشید که خمیر را بیش از حد مخلوط نکنید.

مرحله 3: 1 قاشق غذاخوری کره یا روغن را در یک تابه نچسب روی حرارت متوسط گرم کنید. برای هر پنکیک، 2 قاشق غذاخوری از خمیر را داخل تابه بریزید. تا زمانی که طلایی شود، حدود 2 دقیقه در هر طرف، بپزید. با خمیر باقیمانده تکرار کنید، در صورت نیاز از روغن یا کره باقیمانده استفاده کنید.

در هر وعده: 260 کالری | 36 گرم کربوهیدرات | 9 گرم شکر | 3 گرم فیبر | 9 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 7 گرم پروتئین | 530 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید