

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

Bánh kẹp cà rốt

Khẩu phần: 4 (2 cái bánh mỗi người)

Chế độ ăn: Ăn chay

Nguyên liệu

- 1 chén bột mì đa dụng
- 1 thìa cà phê bột nở
- ½ thìa cà phê muối nở (baking soda)
- ½ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê quế xay
- ¼ thìa cà phê bột nhục đậu khấu
- ⅓ thìa cà phê gừng xay
- 1 quả trứng to
- 1 thìa canh đường
- 1 chén sữa
- 1 thìa cà phê tinh chất vani
- 2 chén cà rốt bào
- 2 thìa canh dầu hoặc bơ tan chảy, chia làm hai phần
- Tùy chọn: 2 thìa canh nho khô

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Trong một tô vừa, trộn đều bột mì, bột nở, baking soda, muối, quế, nhục đậu khấu và gừng. Trong tô lớn, đánh đều trứng, đường, sữa và vani. Thêm cà rốt và nho khô (nếu dùng).

BƯỚC 2: Trộn hỗn hợp bột khô vào hỗn hợp cà rốt. Khuấy nhẹ cho đến khi vừa hòa quyện, tránh trộn quá nhiều.

BƯỚC 3: Đun 1 thìa canh bơ hoặc dầu ăn trong chảo chống dính ở lửa vừa. Múc 2 thìa canh bột cho mỗi chiếc bánh. Rán đến khi vàng đều, khoảng 2 phút mỗi mặt. Lặp lại với phần bột còn lại, dùng nốt chỗ dầu hoặc bơ còn lại nếu cần.



- **Bạn có biết?** Cà rốt chứa nhiều dưỡng chất (vitamin A, C, K và chất xơ) hỗ trợ hệ miễn dịch, tiêu hóa, kiểm soát đường huyết, giúp da, xương và mắt khỏe mạnh.
- **Bí quyết đi chợ:** Không có nhiều thời gian? Cà rốt bào sẵn cũng dùng được!



Trong mỗi khẩu phần: 260 Calo | 36g Tinh bột | 9g Đường | 3g Chất xơ | 9g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 7g Protein | 530mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes