



Pumpkin Pancakes

Prep time: 10 minutes

Cook time: 3-5 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 2 pancakes

Cost: \$3.19 per recipe, \$0.40 per serving

Ingredients

- 1 large egg
- ½ cup canned pumpkin
- 1¾ cups fat-free milk
- 2 tablespoons vegetable oil
- 2 cups whole wheat flour
- 2 tablespoons brown sugar
- 1 tablespoon baking powder
- 2 teaspoons pumpkin pie spice
- ½ teaspoon salt
- Nonstick cooking spray

Directions

- 1) Beat egg, pumpkin, milk and oil in large mixing bowl.
- 2) Add flour, brown sugar, baking powder, pumpkin pie spice and salt to egg mixture. Stir gently.
- 3) In a medium-sized skillet or pan, heat oil over medium-high heat. Lightly spray with nonstick cooking spray.
- 4) Using a ¼ cup measure, pour batter onto hot griddle. Cook until pancakes bubble, flip, then cook until golden brown.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2 pancakes

Amount per serving

Calories 180

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg 8%

Sodium 380mg 17%

Total Carbohydrate 31g 11%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 7g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 7g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 124mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 210mg 4%

Vitamin A 121mcg 15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip: Make your own pumpkin pie spice with: ½ teaspoon of cinnamon, ½ teaspoon ginger, ¼ teaspoon cloves, ¼ teaspoon nutmeg

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Panqueques de Calabaza

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 3-5 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 2 panqueques

Costo: \$3.19 por receta, \$0.40 por porción

Ingredientes

- 1 huevo grande
- ½ taza calabaza de lata
- 1¾ tazas leche sin grasa
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 2 tazas harina integral
- 2 cucharadas azúcar moreno
- 1 cucharada levadura en polvo
- 2 cucharaditas especias para pie de calabaza
- ½ cucharadita sal
- Aceite en aerosol

Preparación

- 1) Bata el huevo, calabaza, leche y aceite en un tazón grande.
- 2) Agregue la harina, azúcar moreno, levadura en polvo, especias para pie de calabaza y sal a la mezcla de huevo. Revuelva suavemente.
- 3) En una sartén de tamaño mediano, caliente el aceite a fuego medio-alto. Rocíe ligeramente con aceite en aerosol.
- 4) Con una taza medidora de ¼, vierta la mezcla al sartén caliente. Cocine hasta que salgan burbujas, voltee y después cocine hasta que se dore.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2 pancakes
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 124mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 210mg	4%
Vitamin A 121mcg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero: Haga su propia especias para pie de calabaza: ½ cucharadita canela, ½ cucharadita jengibre, ¼ cucharadita clavos, ¼ cucharadita nuez moscada

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Panquecas de Abóbora

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 3-5 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 2 pancakes

Custo: \$3.19 por receita, \$0.40 por porção

Ingredientes

- 1 ovo grande
- ½ copo de abóbora enlatada
- 1¾ copo de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 copos de farinha de trigo integral
- 2 copos de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de chá de tempero para torta de abóbora
- ½ colher de chá de sal
- Spray antiaderente

Modo de Preparo

- 1) Bata o ovo, a abóbora, o leite e o óleo em uma tigela grande.
- 2) Adicione a farinha, o açúcar mascavo, o fermento, o tempero de torta de abóbora e o sal à mistura dos ovos. Mexa suavemente.
- 3) Em uma frigideira ou panela de tamanho médio, aqueça o óleo em fogo médio-alto. Unte levemente com spray de cozinha antiaderente.
- 4) Usando uma medida de ¼ copo, despeje a massa na chapa quente. Cozinhe até que as pancakes borbulhem, vire e cozinhe até dourar.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2 pancakes
Amount per serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 124mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 210mg	4%
Vitamin A 121mcg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Faça seu próprio tempero para torta de abóbora com: ½ colher de chá de canela, ½ colher de chá de gengibre, ¼ de colher de chá de cravo, ¼ de colher de chá de noz-moscada (todos moídos).

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.