



# Whole Wheat Blueberry Pancakes

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 10 minutes**

**Servings per recipe: 4**

**Serving size: 2 pancakes**

**Cost: \$0.90 per recipe, \$0.23 per serving**

## Ingredients

- ¾ cup whole wheat flour
- 1 tablespoon sugar
- 1 teaspoon baking powder
- ¼ teaspoon salt
- 1 large egg
- 1 cup low-fat milk
- Nonstick cooking spray
- ½ cup frozen blueberries  
(or banana slices)

## Directions

- 1) In a medium bowl mix together flour, sugar, baking powder, and salt. Set aside.
- 2) Crack the egg into a large bowl, then add the milk. Whisk egg mixture until well blended.
- 3) Add the flour mixture to the egg mixture. Whisk again until both mixtures are blended together.
- 4) Spray a skillet with nonstick cooking spray and put over medium heat. Using a ¼ cup for each pancake, spoon the batter into the pan. Sprinkle some blueberries on top of each pancake.
- 5) Cook pancakes on medium heat until small bubbles appear on top.
- 6) When pancakes are light brown on the bottom, flip them over with a spatula and cook for another few minutes.  
Enjoy!

## Nutrition Facts

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 4 servings per container      |                   |
| <b>Serving size</b>           | <b>2 pancakes</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |                   |
| <b>Calories</b>               | <b>140</b>        |
| <b>% Daily Value*</b>         |                   |
| <b>Total Fat</b> 2.5g         | <b>3%</b>         |
| Saturated Fat 1g              | <b>5%</b>         |
| Trans Fat 0g                  |                   |
| <b>Cholesterol</b> 50mg       | <b>17%</b>        |
| <b>Sodium</b> 330mg           | <b>14%</b>        |
| <b>Total Carbohydrate</b> 25g | <b>9%</b>         |
| Dietary Fiber 3g              | <b>11%</b>        |
| Total Sugars 8g               |                   |
| Includes 3g Added Sugars      | <b>6%</b>         |
| <b>Protein</b> 7g             |                   |
| Vitamin D 1mcg                | <b>6%</b>         |
| Calcium 117mg                 | <b>10%</b>        |
| Iron 1mg                      | <b>6%</b>         |
| Potassium 201mg               | <b>4%</b>         |

\*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:

**Try frozen blueberries. They will last longer and cost less than buying fresh.**

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 Integrales de Blueberry

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 10 minutos**

**Porciones por receta: 4**

**Tamaño de porción: 2 panqueques**

**Costo: \$0.90 por receta, \$0.23 por porción**

## Ingredientes

- ¾ taza harina de trigo integral
- 1 cucharada azúcar
- 1 cucharadita polvo para hornear
- ¼ cucharadita sal
- 1 huevo grande
- 1 taza leche baja en grasa
- Aceite en aerosol
- ½ taza blueberries, congeladas (o rodajas de banano)

## Preparación

- 1) En un tazón mediano mezcle la harina, azúcar, polvo para hornear y sal. Deje a un lado.
- 2) Abra el huevo, échelo a un tazón grande y luego agregue la leche. Bata la mezcla de huevo hasta que esté bien revuelto.
- 3) Agregue la mezcla de harina a la mezcla de huevo. Bata de nuevo hasta que las dos mezclas estén bien combinadas.
- 4) Rocíe un sartén con aceite en aerosol y ponga sobre fuego medio. Utilizando ¼ de taza para cada panqueque, eche la mezcla al sartén. Esparza unas cuantas blueberries sobre cada panqueque.
- 5) Cocine los panqueques sobre fuego medio hasta que burbujas pequeñas aparezcan por encima.
- 6) Cuando los panqueques estén ligeramente dorados por debajo, voltéelos con una espátula y cocine por otros cuantos minutos. ¡Disfrute!

## Nutrition Facts

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 4 servings per container      |                   |
| <b>Serving size</b>           | <b>2 pancakes</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |                   |
| <b>Calories</b>               | <b>140</b>        |
| <small>% Daily Value*</small> |                   |
| <b>Total Fat</b> 2.5g         | <b>3%</b>         |
| Saturated Fat 1g              | <b>5%</b>         |
| Trans Fat 0g                  |                   |
| <b>Cholesterol</b> 50mg       | <b>17%</b>        |
| <b>Sodium</b> 330mg           | <b>14%</b>        |
| <b>Total Carbohydrate</b> 25g | <b>9%</b>         |
| Dietary Fiber 3g              | <b>11%</b>        |
| Total Sugars 8g               |                   |
| Includes 3g Added Sugars      | <b>6%</b>         |
| <b>Protein</b> 7g             |                   |
| Vitamin D 1mcg                | <b>6%</b>         |
| Calcium 117mg                 | <b>10%</b>        |
| Iron 1mg                      | <b>6%</b>         |
| Potassium 201mg               | <b>4%</b>         |

\*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:

Prueba los arándanos congelados. Durarán más y costarán menos que comprarlos frescos.

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 Integrais de Mirtilo

**Tempo de preparo: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 10 minutos**

**Porções por receita: 4**

**Tamanho da porção: 2 pancakes**

**Custo: \$0.90 por receita, \$0.23 por porção**

## Ingredientes

- ¾ copo de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- ¼ colher de chá de sal
- 1 ovo grande
- 1 copo de leite com baixo teor de gordura
- Spray antiaderente
- ½ copo de mirtilos congelados (ou rodellas de banana)

## Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela média misture a farinha, o açúcar, o fermento, e o sal. Reserve.
- 2) Quebre o ovo em uma tigela grande e adicione o leite. Bata a mistura de ovos até ficar bem homogênea.
- 3) Adicione a mistura de farinha à mistura de ovo. Bata novamente até que fique uma mistura homogênea.
- 4) Unte uma frigideira com spray antiaderente e leve ao fogo médio. Usando ¼ de copo para cada pancake, coloque a massa na assadeira. Espalhe alguns mirtilos em cima de cada pancake.
- 5) Cozinhe as pancakes em fogo médio até que pequenas bolhas apareçam por cima.
- 6) Quando as pancakes estiverem levemente douradas no fundo, vire-as com uma espátula e cozinhe por mais alguns minutos. Aproveite!

## Nutrition Facts

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 4 servings per container      |                   |
| <b>Serving size</b>           | <b>2 pancakes</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |                   |
| <b>Calories</b>               | <b>140</b>        |
| <b>% Daily Value*</b>         |                   |
| <b>Total Fat</b> 2.5g         | <b>3%</b>         |
| Saturated Fat 1g              | <b>5%</b>         |
| Trans Fat 0g                  |                   |
| <b>Cholesterol</b> 50mg       | <b>17%</b>        |
| <b>Sodium</b> 330mg           | <b>14%</b>        |
| <b>Total Carbohydrate</b> 25g | <b>9%</b>         |
| Dietary Fiber 3g              | <b>11%</b>        |
| Total Sugars 8g               |                   |
| Includes 3g Added Sugars      | <b>6%</b>         |
| <b>Protein</b> 7g             |                   |
| Vitamin D 1mcg                | 6%                |
| Calcium 117mg                 | 10%               |
| Iron 1mg                      | 6%                |
| Potassium 201mg               | 4%                |

\*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:**  
Experimente mirtilos congelados. Eles duram mais e custam menos que os frescos.

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.