

# Hot Cakes de Calabaza

Tiempo para preparar: 10 minutos  
Tiempo para hornear: 2-3 minutos al lado  
Cantidad: 15 hot cakes  
Porción: 1 hot cake, 31g

## Ingredientes:

- 1 taza de harina preparada común o integral
- ¾ taza de leche baja en grasa
- ¼ taza de avena o harina integral o harina de maíz o linaza molida
- ¼ taza de calabaza cocida o enlatada
- 1 huevo, batido levemente
- 1 cucharada azúcar moreno compactado
- 1 cucharada mantequilla derritida
- ¼ cucharadita canela molida
- 1/8 cucharadita nuez moscada
- 1/8 cucharadita jengibre
- Aceite vegetal

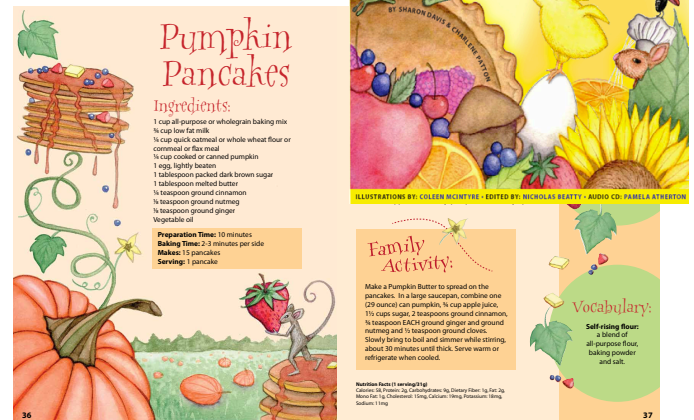
## Instrucciones:

1. Precaliente plancha o sartén a 400.
2. Mezcle los ingredientes secos en un tazón mediano.
3. Mezcle la leche, la calabaza, el huevo, y la mantequilla en un tazón aparte. Agregue a los ingredientes secos y mezcle hasta que esté apenas mezclado. No mezcle demasiado.
4. Aplique aceite a la plancha o al sartén. Está listo para los hot cakes cuando chisporrotea una gotita de agua puesto en el superficie caliente.
5. Vierta a la plancha o al sartén ¼ taza de masa para cada hot cake. Deje un espacio de 2 pulgadas entre cada hot cake para poder voltear más fácilmente.
6. Hornee hasta que la parte de arriba esté burbujeante y seca por los bordes. Voltee los hot cakes sólo una vez; hornee hasta que estén dorados. Siévalos con compota de fruta, puré de manzana, miel, salsa de calabaza, o jarabe.

**Actividad familiar:** Hagan una salsa de calabaza para poner en los hot cakes. En una olla grande mezclen una lata de calabaza (29 onzas), ¾ taza de jugo de manzana, 1½ tazas de azúcar, 2 cucharaditas de canela molida, ¼ cucharaditas de jengibre Y de nuez moscada, y ½ cucharadita de clavo. Hiervan lentamente e hiervan a fuego lento mientras la revuelvan por aproximadamente 30 minutos, o hasta que esté espesa. Siévanla tibia o guárdenla en el refrigerador cuando se enfríe.

**Un dato interesante:** La primera receta para hot cakes apareció en un libro de recetas inglés dsiglo quince.

**Vocabulario:** Harina con levadura: una mezcla de harina preparada, polvo para hornear, y sa



**Información nutricional (1 porción, 31 g):**  
Calorías: 58; Proteínas: 2g; Carbohidratos: 9g  
Fibra Dietética: 1g; Grasa: 2g; Grasa monoinsaturada: 1g  
Colesterol: 15 mg; Calcio: 19 mg  
Potasio: 18 mg; Sodio: 11 mg

