



## Panqueques con Fresas

Utilice trocitos de manzana, peras o nectarinas en los panqueques en vez de fresas.

Rinde 4 porciones. 2 panqueques enrollados por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

### Información nutricional por porción

Calorías 291, Carbohidratos 55 g, Proteína 6 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 20 mg, Sodio 490 mg,\* Fibra Dietética 4 g

\*Excede criterio establecido por Latino 5 al Día

### Ingredientes

- 3 tazas de fresas frescas o congeladas
- ½ taza de conserva de frutas de cualquier sabor con bajo contenido de azúcar
- 2 tazas de harina (añada el agua) sin grasa para panqueques
- ½ taza de crema agria baja en grasa o yogur de vainilla sin grasa (opcional)

### Preparación

1. En una cacerola grande, mezcle las fresas y la conserva de frutas. Cuézalas sobre fuego medio unos 5 minutos o hasta que estén ligeramente espesas. Póngalas a un lado.
2. En un tazón grande, combine la mezcla para panqueques con agua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Agregue suficiente agua para hacer una masa ligeramente delgada.

3. Ponga ⅓ de taza de la mezcla de panqueques en un comal o sartén de teflón caliente, dejando que se extienda a aproximadamente 6 pulgadas. Cueza el panqueque hasta que los bordes estén secos. Voltéelo y cuézalo hasta que esté bien cocido. Repita el proceso hasta que todos los panqueques estén cocidos.
4. Ponga ¼ de taza de mezcla de fresas en el centro de cada panqueque. Enróllelo y colóquelo en el plato para servir.
5. Rocíe cada panqueque con la mezcla de fresas restante. Coloque 1 cucharada de crema agria o yogur de vainilla encima de cada panqueque si desea.

