

Lemon Pancakes

Yield: 6 servings

Total Time: 30 minutes

Ingredients

- 2 ¼ cups all purpose or whole wheat flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- ¼ teaspoon salt
- 1-2 tablespoons lemon zest
- 1 ½ cups milk
- ½ cup fresh squeezed lemon juice
- 2 eggs
- 3 tablespoons vegetable or canola oil
- ¼ cup sugar

Preparation Instructions

1. In a large bowl, whisk together the flour, baking powder, baking soda, salt and lemon zest.
2. Whisk together the milk, lemon juice, eggs, oil, and sugar.
3. Gently add the flour mixture to the milk mixture and stir a few times until there are no more white streaks of flour. Be careful not to overmix or you will get tough pancakes.
4. Heat a large skillet to medium heat. Lightly grease the pan with nonstick spray or a bit of oil.
5. Drop batter onto the hot skillet in ¼ cup mounds. Cook pancakes in batches, a few at a time, until bubbles appear on the surface (about 3 minutes). Flip and cook until golden brown on both sides and cooked through.

Nutrition Analysis

- These pancakes are bright and delicious. You can add any kind of fruit such as berries or chopped apples to make them even heartier.
- One serving has 300 calories, 7g of fat, 8g of protein and 48g of carbohydrates.

Adapted from justsotasty.com

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Лимонные блинчики

Количество: 6 порций

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

- 2 1/4 стакана универсальной муки или цельнозерновой муки
- 2 чайные ложки разрыхлителя
- 1 чайная ложка пищевой соды
- 1/4 чайной ложки соли
- 1-2 столовые ложки лимонной цедры
- 1 1/2 стакана молока
- 1/2 стакана свежавыжатого лимонного сока
- 2 яйца
- 3 столовые ложки растительного или рапсового масла
- 1/4 стакана сахара

Приготовление

1. В большой миске перемешайте муку, разрыхлитель, пищевую соду, соль и лимонную цедру.
2. Отдельно перемешайте молоко, лимонный сок, яйца, масло и сахар.
3. Аккуратно добавьте мучную смесь в молочную смесь и перемешайте несколько раз, пока не исчезнут белые прожилки муки. Будьте осторожны, чтобы не сильно перемешать, иначе вы получите жесткие блины.
4. Нагрейте большую сковороду до среднего тепла. Слегка смажьте сковороду антипригарным спреем или небольшим количеством масла.
5. Выкладывайте тесто на горячую сковороду по количеству приблизительно по 1/4 стакана. Готовьте блины партиями, по несколько за раз, пока на поверхности не появятся пузырьки (около 3 минут). Переверните и готовьте до золотистого цвета с обеих сторон пока не прожарятся.

Содержание Полезных Веществ

- Эти блины яркие и вкусные. Вы можете добавить любой вид фруктов, таких как ягоды или нарезанные яблоки, чтобы сделать их еще более сытными.
- Одна порция содержит 300 калорий, 7 г жира, 8 г белка и 48 г углеводов.

Позаимствованно из juststasty.com

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Nutrition Services

Recipe Collection

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

jfcsboston.org | 781-647-JFCS (5327) | Stay Connected:   

WALTHAM HEADQUARTERS | CENTRAL MA | NORTH SHORE | BROOKLINE

SUPPORTED BY
cjp

