

Sweet Potato Pancakes

Serves 10

Ingredients

½ sweet potato
3 eggs
⅛ tsp baking soda
½ tsp cinnamon
¼ tsp vanilla extract
⅛ tsp salt

Directions

1. Using a knife, cut slits in the sweet potato half for better cooking and cook sweet potato in microwave until very tender (about 4½ minutes).
2. Once the sweet potato has cooled, use a fork to mash it until it has the consistency of mashed potatoes. In a blender or food processor add sweet potato, eggs, and remaining ingredients and blend until smooth.
3. Over medium heat, spray a pan with cooking spray and add a ¼ cup of batter to form a pancake. Cook for 2-3 minutes, then flip and cook the other side for about 2-3 minutes. Repeat this to make about 6-7 pancakes.
4. Serve with bananas, berries, and a splash of maple syrup or honey!

Courtesy of Brighter Bites

Nutrition Quick-Fact

Sweet potatoes are a sweet root vegetable with pointy ends. Their flesh may be white, purple, or orange and their skins also vary in color.

Sweet potatoes are a good source of fiber and potassium and are high in vitamins A and C.

Panqueques de batata

10 porciones

Ingredientes

- ½ batata/camote
- 3 huevos
- ⅛ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de extracto
- ⅛ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Usando un cuchillo, haga cortes en la media batata para facilitar su cocción. Cocine la batata en el microondas hasta que se ablande bien (alrededor de 4½ minutos).
2. Una vez que la batata se haya enfriado, use un tenedor para triturlarla hasta que tenga la consistencia de un puré de papas. Añada la batata, los huevos, y el resto de los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Licúe hasta que quede suave.
3. Rocíe una sartén con aceite de cocina en aerosol y añada ¼ de taza de la mezcla hasta formar un panqueque. Cocine a fuego medio por 2-3 minutos. Repita el proceso hasta obtener de 6-7 panqueques.
4. Sirva con bananas y bayas. ¡Rocíe con miel de maple o de abejas!

Cortesía de Brighter Bites

Información nutricional

La batata o camote es un tubérculo de sabor dulce, que termina en forma puntiaguda. Su pulpa puede ser blanca, púrpura, o anaranjada, y su piel también varía en color.

Las batatas son una fuente excelente de fibra y potasio, además son altas en vitaminas A y C.