



Applesauce Pancake

Serves 8

INGREDIENTS

- 1 cup wholewheat or wholemeal flour
- 1 teaspoon baking soda
- 1/8 teaspoon salt
- 2 tablespoons toasted wheat germ (optional)
- 1 cup low fat milk or high-calcium reduced sugar soymilk
- ¼ cup unsweetened applesauce
- 2 teaspoons cooking oil (with Healthier Choice Symbol)
- 1 large egg, lightly beaten
- Cooking spray
- Sugar-free maple syrup (optional)
- Fresh fruit slices (Optional)

METHOD

1. Combine wholewheat or wholemeal flour, baking soda, salt and toasted wheat germ in a medium bowl. Make a well in center of mixture.
2. Combine low fat milk, applesauce, oil and egg. Add milk mixture to dry ingredients, stir just until dry ingredients are moistened.
3. Heat a nonstick griddle or nonstick pan coated with cooking spray over medium heat. For each pancake, pour ¼ cup batter onto hot griddle, spreading to a 5-inch circle. Cook pancakes until tops are covered with bubbles and edges look cooked; turn pancakes, and cook other side.
4. Serve with maple syrup and fresh fruit, if desired.

DIETITIAN'S TIP

- These pancakes are packed with healthy wholegrains that help keep your appetite in control.

NUTRITIONAL VALUE

(per pancake, 62g)

| | |
|---------------------|-------------------|
| Energy: 93kcal | Cholesterol: 25mg |
| Carbohydrates: 14g | Dietary Fibre: 2g |
| Protein: 4.3g | Sodium: 216mg |
| Fat: 2.6g | Calcium: 48mg |
| Saturated Fat: 0.6g | |



苹果酱煎饼

8人份

材料

- 1杯全麦面粉
- 1茶匙苏打粉
- 1/8茶匙盐
- 2汤匙烤好的小麦胚芽（选择性）
- 1杯低脂牛奶或高钙低糖豆奶
- 1/4杯无添加糖的苹果酱
- 2茶匙不饱和脂肪油（含较健康选择标签）
- 1粒大鸡蛋，稍微打发
- 喷雾烹饪油
- 无添加糖的枫糖浆（选择性）
- 切片的新鲜水果（选择性）

做法

1. 把全麦面粉、苏打粉、盐和小麦胚芽加入一个中碗里混合均匀。在面粉团的中心做一个井。
2. 混合牛奶、苹果酱、油和鸡蛋。把牛奶混合团加入干材料里，搅拌直到干材料潮湿，切记不要过度搅拌。
3. 在不粘干锅或平底锅上喷上食用油并以中火加热，在干锅内倒入1/4杯面粉糊以制作一个松饼，将它扩散至5寸大的圆形。煮至小泡泡冒出，边缘开始变干。翻转另一边，煎熟。
4. 可与枫糖浆或水果一起食用。

营养师提示

- 此煎饼含有健康的全麦，能帮助您控制食欲

营养分析

（一份煎饼，62克）

| | |
|-----------|----------|
| 热量：93卡路里 | 胆固醇：25毫克 |
| 碳水化合物：14克 | 膳食纤维：2克 |
| 蛋白质：4.3克 | 钠：216毫克 |
| 总脂肪：2.6克 | 钙：48毫克 |
| 饱和脂肪：0.6克 | |



Pancake Applesauce

8 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 1 cawan wholewheat atau tepung wholemeal
- 1 sudu teh baking soda
- 1/8 sudu teh garam
- 2 sudu germa gandum panggang (secara pilihan)
- 1 cawan susu rendah lemak atau susu soya rendah gula yang tinggi kalsium
- ¼ cawan applesauce tanpa gula
- 2 sudu teh minyak masak (dengan simbol pilihan yang lebih sihat)
- 1 telur besar, dipukul
- Semburan minyak masak
- Sirap maple tanpa tambahan gula (ikut pilihan)
- Hirisan buah segar (ikut pilihan)

TIP PAKAR PEMAKANAN

- Pancake ini adalah tinggi dengan bijirin penuh yang sihat yang boleh membantu anda mengawal selera makan.

CARA

1. Campurkan tepung wholewheat atau tepung wholemeal, baking soda, garam dan germa gandum panggang dalam mangkuk sederhana. Buat telaga di tengah campuran.
2. Campurkan susu rendah lemak, applesauce, minyak dan telur. Masukkan campuran susu ke bahan-bahan kering, kacau sehingga bahan-bahan kering dibasahkan.
3. Panaskan griddle nonstick atau kualiti nonstick yang dilapisi dengan semburan minyak masak dengan api sederhana. Untuk setiap pancake, tuangkan ¼ cawan adunan ke griddle panas, sebakannya menjadi bulatan sebesar 5 inci. Masak pancake sehingga permukaan dilitupi dengan buih dan bahagian tepi kelihatan masak; terbalikkan pancake, dan masak seterusnya.
4. Hidangkan dengan sirap maple dan buah segar, jika ingin.

NILAI NUTRISI (per pancake, 62g)

| | |
|------------------|------------------|
| Tenaga: 93kcal | Kolesterol: 25mg |
| Karbohidrat: 14g | Serat: 2g |
| Protein: 4.3g | Natrium: 216mg |
| Lemak: 2.6g | Kalsium: 48mg |
| Lemak tepu: 0.6g | |