

# Panqueques de Otoño

## con Calabaza y Salsa de Caramelo

holaveggie

🕒 50 minutos

📊 Media

🧼 Fácil limpieza

👶 Kids Friendly

No hay nada como un desayuno casero calentito. Agregamos un toque de inspiración otoñal a estos panqueques, gracias al puré de calabaza en la masa. Una cucharada de cobertura de caramelo y queso crema especiado de almendras agrega el elemento cremoso perfecto, y una pizca de semillas de calabaza confitadas proporciona un delicioso crujido (2p sirve 4; 4p sirve 8).

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

### Ingredientes en la caja



queso crema de almendras  
120 gr



semillas de calabaza  
30 gr



azúcar  
6 cda



limon  
1 un



harina leudante  
1 ¼ taza



calabaza  
0,5 taza



salsa de caramelo  
8 cda



especias terrosas  
1 cdita



azúcar impalpable  
2 cda



margarina vegetal  
2 cdas

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Esencia de Vainilla

### Utensilios

- ✓ Bowl
- ✓ Olla
- ✓ Sartén antiadherente

**Nutrición por porción: Calorías 610 kcal, Grasas 40 g, Carbohidratos 55 g, Proteínas 10 g**

Cocinando para  
**4**

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

# Panqueques de Otoño

## con Calabaza y Salsa de Caramelo



### 1 – PREPARÁ LA CALABAZA Y LOS TOPPINGS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Poné a hervir la **calabaza** en una olla mediana con abundante agua hasta que esté blanda al pincharla con un tenedor, unos 10 minutos. Escurrí bien y devolvela a la olla fuera del fuego. Pisala con un tenedor hasta obtener un puré.
- En una sartén antiadherente mediana, combiná las **semillas de calabaza**, la **margarina**, 2 (4) cucharadas de **azúcar**, 2 (4) cucharadas de agua, y una pizca de sal. Cociná a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que las **semillas de calabaza** estén tostadas y cubiertas de glaseado, de 3 a 4 minutos. Transferí a un plato y reservá hasta que se enfríe por completo.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

### 2 – MEZCLÁ LOS INGREDIENTES SECOS

- En un bowl grande, batí para combinar la **harina leudante**, 3 (6) cucharadas de **azúcar**, la **mezcla de especias terrosas** y pizca de sal.

### 3 – AGREGÁ LOS INGREDIENTES HÚMEDOS

- Agregá al bowl 1 (2) taza\* de leche vegetal o agua, ½ (1) taza de **puré de calabaza** y 1 (2) cucharadita de esencia de vainilla, y mezclá todo bien hasta que no queden grumos. **TIP:** la humedad de la calabaza va a depender del tiempo que la dejes cocinándose, por eso puede ser que necesites menos líquido en tu mezcla. Andá agregando el líquido de a poco, hasta obtener una mezcla homogénea y suave.

\* La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.

### 5 – HACÉ EL GLASEADO

- Rallá el **limón**.
- En un bowl, mezclá el **queso untable** con el **azúcar impalpable**, 1 (2) cucharadita de extracto de vainilla, **ralladura y jugo de limón** a gusto. Mezclá hasta incorporar todo. Levá a la heladera para que tome cuerpo.

### 6 – COCINÁ LOS PANQUEQUES, Y A COMER

- Calentá una sartén antiadherente a fuego medio con suficiente aceite para cubrir la sartén (sin que haya aceite en exceso).
- Agregá ¼ taza de **mezcla de panqueque** a la sartén. Dejá cocinar unos 3 minutos. Una vez que veas que los bordes burbujan ligeramente y el panqueque comienza a desprenderse con facilidad, dalos vuelta y cociná otros 3 minutos. Transferí a un plato y tapalo para mantener el calor.
- Agregá aceite a la sartén y repetí el proceso hasta terminar la **mezcla**.
- Serví los **panqueques de otoño**, cubrí con una cucharada de **glaseado**, echá por encima la **salsa de caramelo** y decorá con **semillas de calabaza confitadas**. ¡A comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

