

## Apple Oatmeal Pancakes

### Ingredients:

1 cup pancake mix  
1 tsp pumpkin pie spice  
1/4 cup oats  
1 egg  
3/4 cup milk  
1/2 cup apple, shredded

**Directions:** Stir together pancake mix, spices, and oats in a large bowl. Stir together egg, milk, and apple in another medium bowl. Add liquid ingredients to dry ingredients, and stir just until well combined. Heat pan over medium-high heat until drops of water sizzle. Spray with oil spray, and pour 1/4 cup of batter for each pancake. Flip when edges are firm, and cook the other side another 1-2 minutes. Enjoy!

Serves 2

Serving Size: 152g

Calories: 133 Fat: 4.9g Sodium: 75mg Carbs: 15.9g Sugar: 7.3g Protein: 7.2g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Apple Oatmeal Pancakes

### Ingredients:

1 cup pancake mix  
1 tsp pumpkin pie spice  
1/4 cup oats  
1 egg  
3/4 cup milk  
1/2 cup apple, shredded

**Directions:** Stir together pancake mix, spices, and oats in a large bowl. Stir together egg, milk, and apple in another medium bowl. Add liquid ingredients to dry ingredients, and stir just until well combined. Heat pan over medium-high heat until drops of water sizzle. Spray with oil spray, and pour 1/4 cup of batter for each pancake. Flip when edges are firm, and cook the other side another 1-2 minutes. Enjoy!

Serves 2

Serving Size: 152g

Calories: 133 Fat: 4.9g Sodium: 75mg Carbs: 15.9g Sugar: 7.3g Protein: 7.2g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Apple Oatmeal Pancakes

### Ingredients:

1 cup pancake mix  
1 tsp pumpkin pie spice  
1/4 cup oats  
1 egg  
3/4 cup milk  
1/2 cup apple, shredded

**Directions:** Stir together pancake mix, spices, and oats in a large bowl. Stir together egg, milk, and apple in another medium bowl. Add liquid ingredients to dry ingredients, and stir just until well combined.

Heat pan over medium-high heat until drops of water sizzle. Spray with oil spray, and pour 1/4 cup of batter for each pancake. Flip when edges are firm, and cook the other side another 1-2 minutes. Enjoy!

Serves 2

Serving Size: 152g

Calories: 133 Fat: 4.9g Sodium: 75mg Carbs: 15.9g Sugar: 7.3g Protein: 7.2g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Apple Oatmeal Pancakes

### Ingredients:

1 cup pancake mix  
1 tsp pumpkin pie spice  
1/4 cup oats  
1 egg  
3/4 cup milk  
1/2 cup apple, shredded

**Directions:** Stir together pancake mix, spices, and oats in a large bowl. Stir together egg, milk, and apple in another medium bowl. Add liquid ingredients to dry ingredients, and stir just until well combined.

Heat pan over medium-high heat until drops of water sizzle. Spray with oil spray, and pour 1/4 cup of batter for each pancake. Flip when edges are firm, and cook the other side another 1-2 minutes. Enjoy!

Serves 2

Serving Size: 152g

Calories: 133 Fat: 4.9g Sodium: 75mg Carbs: 15.9g Sugar: 7.3g Protein: 7.2g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Panqueques de Avena y Manzana

### Ingredientes:

- 1 taza de mezcla de panqueques
- 1 cucharadita de especias de calabaza
- 1/4 taza de avena
- 1 huevo
- 3/4 taza de leche
- 1/2 taza de manzana rallada

**Preparacion:** Revuelva la mezcla para panqueques, especias, y la avena en un tazón grande. Mezcle el huevo, leche, y la manzana en otro tazón mediano. Añada los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y revuelva hasta que esté bien combinado. Caliente la sartén a fuego medio-alto hasta que las gotas de agua chisporrotee. Rocia con spray de aceite , y vierta 1/4 taza de la mezcla para cada panqueque. Voltea cuando los bordes son firmes, y cocine el otro lado otros 1-2 minutos. Disfrute!

Sirve 2, Tamaño de la porción: 152g

Calorías: 133 Grasa: 4.9g Sodio: 75mg Carbohidratos: 15.9g Azúcar: 7.3g proteínas: 7.2g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Panqueques de Avena y Manzana

### Ingredientes:

- 1 taza de mezcla de panqueques
- 1 cucharadita de especias de calabaza
- 1/4 taza de avena
- 1 huevo
- 3/4 taza de leche
- 1/2 taza de manzana rallada

**Preparacion:** Revuelva la mezcla para panqueques, especias, y la avena en un tazón grande. Mezcle el huevo, leche, y la manzana en otro tazón mediano. Añada los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y revuelva hasta que esté bien combinado. Caliente la sartén a fuego medio-alto hasta que las gotas de agua chisporrotee.

Rocia con spray de aceite , y vierta 1/4 taza de la mezcla para cada panqueque. Voltea cuando los bordes son firmes, y cocine el otro lado otros 1-2 minutos. Disfrute!

Sirve 2, Tamaño de la porción: 152g

Calorías: 133 Grasa: 4.9g Sodio: 75mg Carbohidratos: 15.9g Azúcar: 7.3g proteínas: 7.2g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Panqueques de Avena y Manzana

### Ingredientes:

- 1 taza de mezcla de panqueques
- 1 cucharadita de especias de calabaza
- 1/4 taza de avena
- 1 huevo
- 3/4 taza de leche
- 1/2 taza de manzana rallada

**Preparacion:** Revuelva la mezcla para panqueques, especias, y la avena en un tazón grande. Mezcle el huevo, leche, y la manzana en otro tazón mediano. Añada los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y revuelva hasta que esté bien combinado. Caliente la sartén a fuego medio-alto hasta que las gotas de agua chisporrotee. Rocia con spray de aceite , y vierta 1/4 taza de la mezcla para cada panqueque. Voltea cuando los bordes son firmes, y cocine el otro lado otros 1-2 minutos. Disfrute!

Sirve 2, Tamaño de la porción: 152g

Calorías: 133 Grasa: 4.9g Sodio: 75mg Carbohidratos: 15.9g Azúcar: 7.3g proteínas: 7.2g



**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Panqueques de Avena y Manzana

### Ingredientes:

- 1 taza de mezcla de panqueques
- 1 cucharadita de especias de calabaza
- 1/4 taza de avena
- 1 huevo
- 3/4 taza de leche
- 1/2 taza de manzana rallada

**Preparacion:** Revuelva la mezcla para panqueques, especias, y la avena en un tazón grande. Mezcle el huevo, leche, y la manzana en otro tazón mediano. Añada los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y revuelva hasta que esté bien combinado. Caliente la sartén a fuego medio-alto hasta que las gotas de agua chisporrotee. Rocia con spray de aceite , y vierta 1/4 taza de la mezcla para cada panqueque. Voltea cuando los bordes son firmes, y cocine el otro lado otros 1-2 minutos. Disfrute!

Sirve 2, Tamaño de la porción: 152g

Calorías: 133 Grasa: 4.9g Sodio: 75mg Carbohidratos: 15.9g Azúcar: 7.3g proteínas: 7.2g



**FEEDING  
SAN DIEGO**