



✂ Breakfast ⌚ 30 min

## Pancakes-???????????? ?? ?????????? Chiquita

????? ???? ??? ?????? ?????? ?? ????? ?? ?????????? ???  
???????????? pancakes-????????????? ?? ??????????.

1

????? ?? ??????? ?? ??? ??????? ?????? ?? ?????????? ??  
????? ?? ?? ?????. ?????????? ?? ??????? ??? ?? ??????,  
????????? ?????????? ?????????? ?? ?????, ?????????? ??  
????? ?????? ?? ?????????? ?????? ??? ?????????? ???.  
????????? ??? ??????? ??????? ?? ??????? ?????? ??? ??????  
?? ?? ??????? ??????.

2

4 heaped tbsp ??????? ??????? ???????  
2 ?????  
1 tbsp ????? ??????  
1 tsp ????? ?????? ??????????  
3/4 cup ?????  
3/4 cup ???????  
4 ????????? Chiquita  
????????? ????  
1 cup ??????????  
1 ?????????

290 kcal ??????????

11.1g ???????  
2.0g ??????????  
44.4g ??????????????  
24.3g ?????????  
5.4g ?????????? ????  
7.3g ??????????  
1.6g ??????



2

????? ??? ?????????? ??? ??????? ??? ?????????? ???  
????????? ??? ??? ??????? ????? ?? ?????????????????? ???  
????????? ????????. ?????????? ??? ?????? ??? ???  
????????????????????? ??? ??????????, ?????? ?? ?? ?????????  
?????? ??? ????? ?????????????? ??????, ??? ?? ?????????? ??  
????? ??? ????????????. ??????? ?? ?? ?????????????????? ??????  
?? ?????? ?? ?????????? ??????????????, ??????????  
????????????????????? ?? ??? ?????? ??? ??? ?????? ??????????  
????????????????? ?? ?? ?????????? ?????? ??? ?????????????? ??  
????????????????? ?????????????? ?????? ?? ??? ??????  
????????????????? ?? ??????????????????. ?? ?? ????????, ??????  
??? ?????????? ??? ?????????? ??? ?????????????????? ?? ??????  
?????? ??? ??????? ?????? ?? ?????????? ?? ??????????,  
????????????????????? ?? ??????????, ????????????? 8 ?????????? ???  
?? ?????? ??? ??????????????. ?????? ?? ?????????????? ?????  
??? ??? ???????????.



3

????? ??? ?????? ??? ?????? ?????????? Chiquita. ?? ??? ?????  
??? ?????????? Chiquita ?????? ?? ?? ?????????? ??????????,  
??? ?? ?????????? ?? ????????????, ??? ?? ?????? ??????????,  
??? ?? ?????????? ?? ????????. ?????? ?? ?????? ?????? ?????  
?????? ?????? ?? ?????????? ?? ??? ?????????? ??????  
?????????????. ?????????????????????? ?? ??? ?? ??????????????????  
?? pancake, ?? ?? ?????????? ??? ?????? ??? ?? ?????????? ???  
?????. ??????????: ?????????? ?? ??????? ?????????????, ??  
????????.

