

PANECILLOS REDONDOS DE SALVADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:
15 a 20 minutos

RINDE:
10 a 12 porciones

INGREDIENTES:

- ¾ taza de harina común
- ½ taza de harina de grano entero
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de soda
- ½ taza de azúcar
- 1 ¾ taza de cereal de copos de salvado con pasas de uva
- 1 huevo
- 1 taza de suero de manteca/buttermilk (substituir el suero por 1 cucharada de vinagre o jugo de limón en una taza de leche)
- 2 cucharadas de aceite vegetal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 425 grados F. Rociar o engrasar la base de una asadera para muffins o panecillos redondos.
2. Poner la harina en un recipiente grande. Agregar la sal, el bicarbonato y el azúcar. Mezclar bien.
3. Agregar el cereal de copos de salvado con pasas. Mezclar bien.
4. Hacer un pozo en el centro de la mezcla y dejarlo a un lado.
5. En otro recipiente, batir el huevo, el suero de manteca y el aceite todo junto.
6. Agregar la mezcla del huevo al pozo de la mezcla de cereal y mezclarlo bien hasta que todos los ingredientes este humedecidos. No mezclar mucho.
7. Poner la mezcla ¾ cargados en los envases de panecillos.
8. Hornearlos por 15-20 minutos o hasta que estén doraditos.
9. Si no se comen enseguida, cubrir los panecillos cocinados con papel de aluminio o bolsa plástica y guardarlos en el congelador. Descongelarlos por 15 minutos en el microondas o toda la noche en el refrigerador.

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size	1 Muffin (54g)
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 10g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 103mg	2%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Para más información visite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP, El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.