



Alimentándose Inteligentemente y
Manteniéndose Activa Durante el Embarazo

Panecillos Redondos de Salvado

Porciones: 10-12 porciones

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 15-20 minutos

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

Nutrition Facts

Serving Size 1 Muffin (55g)
Servings Per Container About 24

Amount Per Serving

Calories 130 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 120mg **5%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 10g

Protein 4g

Para Hornearlo

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 2/3 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.
10. Descongelarlos por 15 minutos en el microondas o toda la noche en el refrigerador.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION