

Panecillos Enriquecidos Tipo “Muffin” de Arándanos

Esta receta contiene granos integrales. El consumir la mitad de su porción en granos integrales, le puede ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de **harina**
- 1/2 taza de **avena al estilo “old-fashioned”** (cruda)
- 1/3 taza de **azúcar**
- 1/2 cucharadita de **polvo para hornear**
- 1/4 cucharadita de **bicarbonato de sodio**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 1 taza de **leche**
- 1/2 taza de **leche en polvo**
- 1/4 taza de **aceite**
- 1 **huevo**
- 2/3 taza de **arándanos congelados**

Preparación:

1. Caliente el horno a 350°Fahrenheit
2. Prepare una bandeja para panecillos “muffin” (engrase con aceite de cocina líquido o en spray)
3. Mezcle los ingredientes secos en una vasija honda
4. Mezcle los ingredientes líquidos en otra vasija honda.
5. Ponga los ingredientes líquidos dentro de los secos, y luego mézclelos parcialmente.
6. Añada los arándanos.
7. Revuelva suavemente. La mezcla debe estar todavía con grumos.
8. Con una cuchara vierta la mezcla en la bandeja para “muffins”.
9. Hornee por 20 minutos. (Dorado en los bordes.)
10. Sirva a temperatura ambiente o enfríelos en una parrilla, y guárdelos en el refrigerador en un recipiente herméticamente cerrado.

Ideas Brillantes: Esta receta se congela bien.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 muffin (62g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
Calories	150	Calories from Fat	45
% Daily Value*			
Total Fat	5g		8%
Saturated Fat	0.5g		3%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	10mg		3%
Sodium	180mg		8%
Total Carbohydrate	22g		7%
Dietary Fiber	1g		4%
Sugars	8g		
Protein	4g		
Vitamin A	2%	Vitamin C	2%
Calcium	8%	Iron	6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat	9	Carbohydrate 4 • Protein 4

12 porciones de 1 panecillo “muffin” cada una

Fuente de Información: Glenda Hyde del Servicio de Extensión de Oregon State University en el Condado de Deschutes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>.