Panecillos integrales II

Sirve: 10 panqués

Ingredientes

1/2 taza harina (para todo uso)

3/4 taza harina integral

1/4 cucharadita sal

2 cucharaditas bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita azúcar

1 3/4 tazas hojuelas de cereal de salvado con pasas

1 huevo

1 taza suero de leche

2 cucharadas aceite vegetal

Preparación

1. Precaliente el horno a 425ºF. Engrase o rocíe con aceite en aerosol el fondo de un molde para panecillos.
2. Ponga la harina en un tazón grande. Agregue la sal, el bicarbonato de sodio y el azúcar. Mezcle bien.
3. Agregue las hojuelas de cereal. Mezcle bien.
4. Haga un hueco en el centro de la mezcla y reserve.
5. En otro tazón, bata juntos el huevo, el suero de leche y el aceite.
6. Vierta la mezcla de huevo en el hueco de la mezcla de cereal y revuelva hasta que todos los ingredientes estén húmedos. No revuelva en exceso.
7. Llene los moldes para panqués hasta los 2/3.
8. Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que tengan un color dorado.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**166**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	22 mg
Sodio	**140 mg**
Total de Carbohidrato	**30 g**
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	14 g
Azúcares Añadidas incluidas	11 g
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	41 mg
Hierro	3 mg
Potasio	150 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Granos	1 onza

9. Si no los va a comer de inmediato, envuélvalos en papel de aluminio o colóquelos en una bolsa plástica y guarde en el congelador. Descongele los panecillos durante 15 segundos en el horno de microondas o durante la noche en el refrigerador.

Notas

Para sustituir el suero de leche: agregue 1 cucharada de vinagre o jugo de limón a 1 taza de leche.

Origen: Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.