



Panecillo fácil y rápido de trigo integral

¡No hay nada como el aroma a panecillos recién horneados! El uso de una combinación de harina de trigo integral y harina enriquecida hace que estos panecillos ricos en grano integral sean esponjosos y livianos.

Edades: de 3 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 13 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

½ taza de harina, para todo uso, enriquecida

½ taza de harina, de trigo integral

2 cucharadas de leche, en polvo, sin grasa, instantánea

½ cucharadita de polvo para hornear

¼ cucharadita de sal

2 cucharadas de manteca, vegetal, sin grasa *trans*

¼ taza + 2 cucharadas de agua

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón para mezclar pequeño, combine la harina para todo uso, la harina de trigo integral, la leche en polvo, el polvo para hornear y la sal. Revuelva.
5. Usando un tenedor o un cortador de pastelería, combine la manteca vegetal con los ingredientes secos hasta que la mezcla de harina esté grumosa. No mezcle de más.
6. Agregue el agua. Mezcle con un tenedor hasta que la masa quede blanda. Raspe el tazón con una espátula de goma, según sea necesario durante el mezclado.
7. Forme cada panecillo usando 2 cucharadas de la masa y colóquelo en la bandeja para hornear.
8. Hornee durante 12–13 minutos.
9. Sirva 1 panecillo.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panecillo fácil y rápido de trigo integral

Nutrientes	Cantidad
Calorías	109
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	139 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (en polvo) y trigo (harina).**
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.

