



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 13 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 onza equivalente de granos 

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition
TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		1 rociada		2 rociadas	3 Rocíe una bandeja para hornear (18" x 26" x 1") con aceite en aerosol para cocinar. Para 25 porciones , use 1 bandeja. Para 50 porciones , use 2 bandejas.
Harina, para todo uso, enriquecida	8½ oz	2 tazas	1 lb 1 oz	1 qt	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 para mezclar.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Harina, de trigo integral	8½ oz	2 tazas	1 lb 1 oz	1 qt	
Leche, en polvo, sin grasa, instantánea	1 oz	¼ taza + 3 cucharadas	2 oz	¾ taza + 2 cucharadas	
Polvo para hornear		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita	
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Manteca, vegetal, sin grasa <i>trans</i>		½ taza		1 taza	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.
Agua		1½ tazas		3 tazas	6 Agregue el agua y 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.


INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 panecillo fácil y rápido de trigo integral

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	109
<hr/>	
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	139 mg
Carbhidrato total	15 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	3 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	42 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **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.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 1 lb 14 oz	Peso: 3 lb 13 oz
Rinde: 25 panecillos	Rinde: 50 panecillos