

Pan de Tres Granos y Cacahuete

Sirve: 20 porciones

Ingredientes

1 taza harina

1/2 taza avena instantánea

1/2 taza harina de maíz

1/2 taza leche en polvo sin grasa

1/2 taza azúcar

1 cucharada polvo para hornear

3/4 cucharadita sal

2/3 taza crema de cacahuete

1 huevo

1 1/2 leche, sin grasa

Preparación

1. Caliente el horno a 325°F.
2. Combine los ingredientes secos en un tazón grande.
3. Utilizando dos cuchillos, integre la crema de cacahuete en los ingredientes secos hasta que obtenga una mezcla grumosa.
4. En un recipiente pequeño, bata juntos la clara de huevo y la leche. Agréguelos a los ingredientes secos y mezcle bien.
5. Extienda la mezcla en un molde para pan en barra engrasado de 9X5 pulgadas. Cocine a 325°F durante 1

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	10 mg
Sodio	190 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

hora 10 minutos.

6. Deje enfriar durante 10 minutos y saque del molde.

Notas

Origen: Virginia Cooperative Extension, Healthy Futures: Choosing Healthy Foods