

Muffins (panecillos) de Hojuelas de Salvado

Sirve: 10 Porciones

Pruebe estos deliciosas muffins (panecillos), hechos con hojuelas de salvado, como pan para desayuno, merienda o para cualquier momento.

Ingredientes

aceite antiadherente en aerosol

1 taza cereal de hojuelas de salvado

3/4 taza leche al 1%

1 huevo

1/4 taza margarina, derretida

1 taza harina

2 1/2 cucharaditas polvo de hornear

1/2 cucharadita sal

1/4 taza azúcar

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Rocíe 10 hoyitos de una charola de muffins (panecillos) con aceite antiadherente en aerosol.

2. Combine el cereal y la leche y deje reposar por 5 minutos hasta que el cereal se ablande.

Información Nutricional Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	25 mg
Sodio	280 mg
Total de Carbohidrato	19 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	98 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Agregue el huevo y la margarina. Mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar, revolviendo hasta que se mezclen.

4. Llene 10 hoyitos en la charola.

5. Hornee por 30 minutos hasta que un palillo o un cuchillo insertado en el centro de un muffin (panecillo) salga limpio.

Origen: Recipe adapted from Commodity Supplemental Food Program Cookbook