Pretzels Blandos

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharada** levadura (1 sobre)
- agua (tibia 100 °F-110 °F)
- 2 **tazas** harina común
- 1 **1/2 tazas** harina de trigo integral
- 1 huevo
- 1 **cucharada** azúcar
- 2 **cucharadas** semillas de sésamo (opcional)

Preparación

1. Precaliente el horno a 425 °F. Enmantegue ligeramente 2 charolas (bandejas) para hornear.
2. En un tazón grande, espolvoree la levadura sobre el agua tibia (si el agua está demasiado caliente, arruinará la levadura). Revuelva hasta que se mezcle bien.
3. Combine las harinas blanca e integral en otro tazón.
4. Incorpore el azúcar, ½ cucharadita de sal y 2 ½ a 3 tazas de harina para preparar una masa suave y pegajosa. Coloque la masa sobre una superficie bien enmantecada.
5. Para amasar, doble la masa por la mitad y estire la masa con un palo de amasar o con las manos. Ponga de costado la masa y amase. Repita de 5 a 7 minutos. Si es necesario, agregue más harina hasta que la masa esté

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	140
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	15 mg
Sodio	5 mg
Total de Carbohidrato	28 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1
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	

suave y elástica. La masa no debe quedar pegada ni en las manos ni sobre la superficie.

6. Corte la masa en 12 pedazos iguales (del tamaño aproximado de una pelota de golf).

Para formar los pretzels:

1. Estire un pedazo de masa hasta formar un cilindro de 15 pulgadas.
2. Cruce el lado izquierdo por el medio, formando un moño.
3. Doble el lado derecho del cilindro sobre el primer moño para formar el pretzel.

Hornear:

1. Coloque los pretzels a 3 pulgadas de distancia entre sí en una bandeja (charola) para hornear. Agrande los orificios en los pretzels insertando los dedos en los orificios. Esto evitará que se cierren al hornear.
2. En un tazón pequeño, mezcle los huevos y 1 cucharada de agua. Pinte los pretzels. Espolvoree con las semillas de sésamo.
3. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que estén dorados. Lo ideal es comerlos tibios.

Origen: Montana State University Extension, Nutrition Education Programs, Buy Better. Eat Better. recipes