Panecillos de Salvado de Avena

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

- 2 1/4 tazas Salvado de Avena
- 1/4 taza azúcar morena (compacta)
- 1 1/2 cucharaditas canela
- 1 cucharada polvo para hornear
- 1 banana (machada)
- 3/4 taza puré de manzana (sin azúcar)
- 2 cucharadas pasas, dátiles, o cualquier otra fruta seca
- 1 huevo (grande)
- 1/2 taza jugo de naranja
- 3/4 taza leche descremada
- 2 cucharadas aceite de canola

Preparación

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Mezcle los primeros cuatro ingredientes secos. Coloque a un lado. Mezcle el huevo con el jugo de naranja, leche y aceite. Integre la fruta seca y licúe con los ingredientes secos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
Sodio	135 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Agregue los ingredientes líquidos a los secos hasta que tener una pasta húmedo.

4. Engrase moldes para panecillos con aceite antiadherente en aerosol. Vierta la pasta en los moldes para panecillos.

5. Hornee durante 15 a 17 minutos. Saque los panecillos del molde después de 10 minutos. Deje enfriar en una rejilla. Ponga los panecillos en el congelador para comer después si así lo desea.

Origen: Utah State University Cooperative Extension, Healthy Eating for Older Adults