

# Panecillos (muffins) de Trigo Integral

De la cocina de Rosie Gonzalez, Houston

Tiempo de preparación: 30 minutos

Números de porciones: 8

## Ingredientes:

$\frac{2}{3}$  taza de harina de maíz Amarillo

$\frac{2}{3}$  taza de harina de trigo integral

1 cucharada de azúcar

$\frac{1}{8}$  cucharadita de sal

$\frac{2}{3}$  taza de leche descremada

2 claras de huevo o un sustituto equivalente a un huevo entero

2 cucharadas de aceite vegetal

## Preparación:

1. Caliente el horno a 400°F.
2. En un tazón, mezcle todos los ingredientes secos. Bate el huevo y el aceite en otro tazón.
3. Agregue el huevo y mezcle con los ingredientes secos. Revuelva hasta que los ingredientes estén húmedos.
4. Engrase el molde para los panecillos con aceite en rociador (spray) de cocinar. Con una cuchara, ponga mezcla en cada uno de los moldes hasta que estén  $\frac{2}{3}$  llenos.
5. Hornee por 20 minutos o hasta que estén dorados.

## Información Nutricional por Porción:

GRASA: 29% (bajo)

FIBRA: 2 gramos (alto)

CALORIAS: 123



## DICHO/CONSEJO

Use menos grasa cuando haga panecillos (muffins), panes rápidos y bizcochos. Para mejores resultados use 1-2 cucharadas de grasa por cada taza de harina.