

Rosca de Reyes a la Consuelo

De la cocina de Consuelo Cárdenas, Eagle Pass

Tiempo de preparación: 6-7 horas

Número de porciones: 8

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina blanca*
- 1 ½ tazas de harina de trigo integral*
- 1 ½ paquetes de levadura*
- 2 cucharadas de azúcar morena*
- ½ cucharadita de sal*
- 2 cucharaditas de vainilla*
- 6 claras de huevo (puede utilizar sustituto de huevo equivalente a 3 huevos)*
- ¾ taza de fruta seca (cualquier variedad), en pedacitos*
- 8 onzas de yogurt bajo en grasa de sabor natural*
- 3 cucharaditas de leche descremada*
- ¾ taza de margarina*

Preparación:

1. Mezcle la harina, el azúcar y la sal en un tazón grande. Deje aparte.
2. Mezcle la margarina aerretida, el yogurt, la vainilla y la levadura. Añada las claras de huevo o el sustituto y mezcle.
3. Forme un pequeño hueco en el centro de los ingredientes secos. Agregue la mezcla del yogurt en el hueco.
4. Bata los con la batidora a velocidad baja o manualmente con dos tenedores hasta que la masa esté suave (no pegajosa).
5. Ponga la masa en un tazón y colóquela en un sitio tibio por un mínimo de 3 horas (puede cubrirla con una toalla limpia y seca si lo desea).
6. Golpee con el puño la masa esponjada y forme un aro (circulo) grande con ella. Si el aro no es suficientemente grande, el centro puede cerrarse cuando la masa esponje. Se recomienda usar un molde de rosca.
7. Coloque el aro en una bandeja grande de hornear o en un molde de rosca. Barnice la parte superior con leche.
8. Añada la fruta seca a la parte superior de la masa, empuje la fruta suavemente dentro de la masa de modo que no se despege.
9. Permita que la masa se esponje por aproximadamente 30 minutos más.
10. Hornee en el horno precalentando durante 35 minutos a 350°F.

Información nutricional por porción:

GRASA: 30% (bajo)

FIBRA: 4 gramos

CALORIAS: 270