



Molletes de Avena con Pasas

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Costo por porción: \$0.90

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Tazón grande para mezclar
- Tazón mediano para mezclar
- Molde para mollete (12 molletes)
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1¼ tazas de harina blanca
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de avena sin cocer
- 1 taza de leche sin grasa
- ⅓ taza de azúcar morena, bien comprimida
- 1 huevo
- ¼ de taza de aceite vegetal
- ⅓ de taza de puré de manzana sin azúcar
- 1¼ tazas de pasas

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Mezcle la harina, avena, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, sal y la canela en un tazón grande.
4. En un tazón mediano, combine la leche, azúcar, huevo, aceite, puré de manzana y las pasas.
5. Bata las dos mezclas en el tazón grande hasta que los ingredientes se humedezcan. No las bata demasiado porque los molletes no se esponjarán.
6. Con una cuchara vacíe la mezcla en un molde engrasado para hornear molletes hasta que cada copita se llene ¾.
7. Hornee los molletes a 350° F por 25 minutos o hasta que un palillo salga limpio al insertarlo en un mollete.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 panquecito
Porciones en el paquete 12

| Cantidad por porción | |
|----------------------------|----------------------|
| Calorías 200 | Calorías de grasa 50 |
| %Valor Diario* | |
| Grasa total 6g | 9% |
| Grasa saturada 0.5g | 3% |
| Ácido graso trans 0g | |
| Colesterol 15mg | 5% |
| Sodio 210mg | 9% |
| Total de carbohidratos 35g | 12% |
| Fibra dietética 2g | 8% |
| Azúcares 20g | |
| Proteínas 4g | |
| Vitamina A 2% | Vitamina C 0% |
| Calcio 15% | Hierro 8% |