



MEZCLA DE PANADERÍA, TPO GALETA, BAJA EN GRASA

Fecha: Agosto 2012

Código: 100918

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La mezcla de panadería baja en grasa se prepara con harina de trigo fortificada, azúcar, leche en polvo descremada, o suero de leche, sal, agentes leudantes y un sustituto de grasa tal como Oatrim. Contiene hasta 50% menos grasa que la mezcla regular de panadería.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La mezcla de panadería baja en grasa viene en paquetes de 5 libras, que es alrededor de 19 tazas de la mezcla seca para hornear.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir de mezcla de panadería baja en grasa en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abrirlo, manténgalo herméticamente cerrado.
- La mezcla de panadería baja en grasa se puede almacenar en el refrigerador.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Para preparar la mezcla de panadería, siga las instrucciones del empaque.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Use la mezcla de panadería baja en grasa para hacer galletas, bolitas de masa hervida (dumplings), pastel de frutas, panqueques, waffles, muffins y pasteles.
- La mezcla de panadería baja en grasa preparada se puede usar como corteza para cazuelas, crujientes de frutas u otros platos horneados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ¼ taza de mezcla de panadería baja en grasa cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 6 onzas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: ¼ taza (30g) mezcla de panadería baja en grasa, tipo galleta

Cantidad Por Porción

Calorías	123	Calorías de Grasa	30
-----------------	-----	--------------------------	----

% de Valor Diario*

Grasa Total	2.0g	3%	
Grasa Saturada	0.4g	1%	
Grasa <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	0mg	0%	
Sodio	244mg	10%	
Total de Carbohidratos	28g	9%	
Fibra Dietética	1.5g	6%	
Azúcar	1.1g		
Proteína	3g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	6%	Hierro	7%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

PIZZA DE GALLETA SANTA FE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 taza de mezcla de panadería baja en grasa
- 2 cucharadas de harina de maíz
- ¼ taza de agua caliente
- 1 taza de frijoles rojos enlatados, bajos en sodio, escurridos
- ⅓ taza de salsa
- ¼ taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- ½ taza de lechuga, picada
- ½ taza de tomate, picado
- 3 cucharadas de crema agria sin grasa

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F. Rocíe un molde para pizza de 12-pulgadas o una bandeja para hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón pequeño revuelva la mezcla de panadería, harina de maíz y agua caliente hasta que se forme una maza suave. Forme una bola. Estire la masa hasta formar un círculo de 10 pulgadas y colóquela en el molde o bandeja de hornear.
3. En un tazón pequeño, mezcle los frijoles y la salsa; distribúyalo sobre la masa hasta llegar a 2 pulgadas del borde. Espolvoree el queso sobre los frijoles.
4. Hornéelo de 25 a 28 minutos o hasta que la corteza este dorada y el queso se haya derretido. Cúbralo con lechuga, tomate y crema agria antes de servirla.

Calorías	220	Colesterol	5mg	Azúcar	1g	Vitamina C	6mg
Calorías de las Grasas	30	Sodio	540mg	Proteína	10g	Calcio	150mg
Grasa Total	3.5g	Total de Carbohidratos	38g	Vitamina A	17 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	1.5g	Fibra Dietética	6g				

Receta adaptada de food.com

MUFFINS DE AVENA

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza de mezcla de panadería baja en grasa
- ½ taza de maíz triturado o cereal de avena
- 1 ½ taza de avena
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de canela
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de compota de manzana
- ½ taza de leche descremada
- Aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Cubra un molde de muffins con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón grande, agregue la mezcla de panadería, cereal, avena, azúcar, y canela en un tazón pequeño y mézclelo.
3. Incorpore un huevo, el aceite, compota de manzana y leche hasta que estén ligeramente mezclados (la masa estará con grumos).
4. Con una cuchara coloque la masa en las tazas para muffins.
5. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que los muffins estén dorados.

Calorías	140	Colesterol	20 mg	Azúcar	9g	Vitamina C	1mg
Calorías de las Grasas	30	Sodio	150mg	Proteína	3g	Calcio	42mg
Grasa Total	4 g	Total de Carbohidratos	24g	Vitamina A	12 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0.5 g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada de food.com