

Panecillos de Avena con Manzana

Sirve: 6 Panecillos

Para un desayuno en marcha, o un refrigerio de media mañana, o de media tarde, prepare este plato que le ayudara a complementar el calcio en su dieta diaria.

Ingredientes

- 1/2 taza** leche, descremada
- 1/3 taza** compota de manzana
- 1/2 taza** harina, para todo uso
- 1/2 taza** avena de cocción rápida (cruda)
- 1 taza** azúcar
- 1/2 cucharada** polvo de hornear
- 1/2 cucharadita** canela en polvo
- 1** manzana (un poco ácidas, sin corazón y picada)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Coloque 6 moldes para panecillos en la bandeja para hornear.
3. En un tazón para mezclar, agregue la leche y la compota de manzana. Revuelva hasta que se mezclen.
4. Bata la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela. Mezcle hasta que se humedezca (no mezcle excesivamente).
5. Incorpore con cuidado las manzanas picadas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	133 g
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietetica	2 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	8 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 mg
Calcio	101 mg
Hierro	1 mg
Potasio	101 mg
N/A - Información no está disponible	

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Granos	1 onza

6. Con una cuchara coloque la mezcla en los moldes para panecillos.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.
8. Enfríe en el molde 5 minutos antes de servir. Almacene las cantidades no utilizadas en un recipiente hermético.

Notas

Guarniciones opcionales: pasas, nueces

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.