Panecillos Fabulosos de Frutas

Sirve: 9 porciones

Ingredientes

1 1/4 harina

1/4 taza azúcar

1 cucharadita polvo de hornear

1/2 cucharadita bicarbonato de sodio

3/4 taza suero de leche, bajo en grasa

2 cucharadas margarina (derretida)

1 huevo (ligeramente batido)

1/2 cucharadita extracto de vainilla

1 taza fresas (u otra frutas en trozos, congeladas o frescas)

Preparación

1. Lávese las manos y el área donde va a trabajar.

2. Caliente el horno a 400ºF. Engrase los moldes para panecillos con aceite en aerosol para cocinar.

3. En un recipiente grande, combine la harina, azúcar, polvo para hornear, y bicarbonato de sodio. Mezcle bien hasta que los ingredientes queden bien integrados.

4. En otro recipiente, combine el suero de la leche, la margarina, huevo y la vainilla. Vierta esta mezcla sobre la

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**130**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	20 mg
Sodio	**105 mg**
Total de Carbohidrato	**22 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**3 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

mezcla de ingredientes secos (que hizo en el paso #3).

5. Utilizando una cuchara grande, mezcle los ingredientes hasta que estén ligeramente húmedos (no mezcle demasiado). Agregue la fruta y agite lentamente (no agite demasiado).

6. Con una cuchara coloque la masa en 9 moldes para panqué.

7. Cocine durante 20-25 minutos o hasta que comiencen a dorarse.

8. Sirva frio o caliente. Los panecillos pueden congelarse para consumirse después.

Kansas State University Research and Extension, Fix it Fresh! Recipe Series