Pastelitos de Avena para el Refrigerio

Sirve: 60 porciones

Ingredientes

6 tazas avena cruda

2 tazas harina de trigo

1 taza harina blanca

1 taza azúcar

1 cucharadita bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita sal

1 cucharadita canela

3/4 taza margarina suavizada

1/2 taza aceite vegetal

2 cucharaditas vainilla

2 claras de huevo (batidas)

1 cucharada agua

1 taza pasitas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**140**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**70 mg**
Total de Carbohidrato	**20 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Caliente el horno a 375ºF. Mezcle la avena, harina, azúcar, bicarbonato de sodio, sal y canela en un tazón grande.

2. Corte la margarina con dos cuchillos hasta que tenga la

consistencia de la harina de maíz.

3. Combine el aceite, vainilla, las claras de huevo y agua. Vierta la mezcla sobre los ingredientes secos y las pasitas, mezclando solamente hasta que la mezcla se mantenga unida.

4. Lávese las manos muy bien, luego cubra con harina de maíz o harina blanca. Pellizce algunos pedacitos de masa y forme bolitas de 1 pulgada de diámetro.

5. Coloque las bolitas en un molde para hornear (engrasado con aceite en aerosol) y aplane hasta que tenga 1/4 pulgada de diámetro.

6. Cocine 15 a 20 minutos o hasta ligeramente dorados. Deje reposar, y guarde en un recipiente con tapa.

Notas

Virginia Cooperative Extension, Healthy Futures