

Deliciosas rosquillas

Sirve: 16 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas azúcar
- 1 cucharada levadura
- 1 1/2 tazas agua tibia
- 2 tazas harina de trigo, integral
- 1 1/4 tazas harina, blanca
- 1 cucharadita aceite de canola
canela/azúcar o sal

Preparación

1. Mezcle el azúcar, la levadura, el agua y la harina.
2. Frote el interior de un recipiente con aceite. Coloque la masa en un tazón y dele vuelta para cubrirla con el aceite. Deje subir la masa durante 30 minutos.
3. Amase y divida en 16 porciones. Forme una pelota y use los dedos para hacer un agujero en el medio.
4. Coloque sobre una bandeja para hornear bien engrasada y cubra con una toalla durante 15 a 20 minutos para permitir que suba de nuevo. Coloque 2 pulgadas de agua en una olla y caliente a punto de ebullición.
5. Usando una cuchara ranurada, coloque suavemente cada rosquilla en el agua hirviendo durante 1 minuto por cada lado. Retire y deje secar sobre una toalla. Colóquela nuevamente sobre la bandeja para hornear. Si lo desea, espolvoree las rosquillas con canela/azúcar o sal.
6. Hornee a 475° F durante 8 a 12 minutos.

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------|-------------|
| Calorías | 97 |
| Grasa total | 1 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 2 mg |
| Total de Carbohidrato | 20 g |
| Fibra dietética | 2 g |
| Azúcares totales | 2 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 2 g |
| Proteínas | 3 g |
| Vitamina D | 0 IU |
| Calcio | 7 mg |
| Hierro | 1 mg |
| Potasio | 78 mg |

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

| | |
|--|-------------|
|  Granos | 1 1/2 onzas |
|--|-------------|

