

Rollos de pluma

Sirve: 30 porciones

Ingredientes

- 4 tazas harina de trigo, integral
- 3/4 taza harina, para todo uso
- 1 1/4 cucharadas levadura, seca activa
- 1 taza leche descremada en polvo
- 1 1/2 tazas agua tibia
- 1/3 taza aceite
- 3 cucharadas azúcar (o miel)
- 2 huevos grandes (o 4 claras de huevo)
- 1 cucharadita sal

Preparación

1. Mezcle las 2 tazas y media de harina de trigo integral, la levadura seca y leche descremada en un tazón grande de la batidora. Añada agua, aceite y azúcar (o miel). Mezcle bien de 1 a 2 minutos.
2. Apague la batidora, cubra la masa y deje que suba durante 10 minutos hasta que quede “esponjosa”.
3. Agregue los huevos y la sal. Encienda la batidora. Añada la harina restante, 1 taza a la vez, hasta que la masa comience a despegarse de los lados del tazón.
4. Amase durante 5 a 6 minutos. La masa debe ser muy suave y manejable. Si la masa es dura, producirá rollos pesados y secos. Si la masa se endurece mientras se mezcla, rocíe un poco de agua caliente sobre ella mientras amasa.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	102
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	14 mg
Sodio	90 mg
Total de Carbohidrato	16 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	97 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Granos 1 onza

5. Puede usar la masa inmediatamente o cubrirla y guardarla en el refrigerador durante varios días.
6. Cubra las manos y la encimera ligeramente con aceite si es necesario. Forme la masa inmediatamente en rollos. Deje subir hasta que estén muy ligeros.
7. Hornee a 350 °F de 18 a 20 minutos. No hornee excesivamente.