

# Panecillos de Salvado de Avena

Sirve: 12 porciones

## Ingredientes

- 2 1/4 tazas Salvado de Avena
- 1/4 taza azúcar morena (compacta)
- 1 1/2 cucharaditas canela
- 1 cucharada polvo para hornear
- 1 banana (machada)
- 3/4 taza puré de manzana (sin azúcar)
- 2 cucharadas pasas, dátiles, o cualquier otra fruta seca
- 1 huevo (grande)
- 1/2 taza jugo de naranja
- 3/4 taza leche descremada
- 2 cucharadas aceite de canola

## Preparación

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Mezcle los primeros cuatro ingredientes secos. Coloque a un lado. Mezcle el huevo con el jugo de naranja, leche y aceite. Integre la fruta seca y licúe con los ingredientes secos.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>120</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
<b>Sodio</b>	<b>135 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Agregue los ingredientes líquidos a los secos hasta que tener una pasta húmedo.

4. Engrase moldes para panecillos con aceite antiadherente en aerosol. Vierta la pasta en los moldes para panecillos.

5. Hornee durante 15 a 17 minutos. Saque los panecillos del molde después de 10 minutos. Deje enfriar en una rejilla. Ponga los panecillos en el congelador para comer después si así lo desea.

Utah State University Cooperative Extension, Healthy Eating for Older Adults