

Panecillos Caseros

Sirve: 15 porciones

Ingredientes

- 2 tazas** harina común
- 2 cucharaditas** polvo para hornear
- 1/4 cucharadita** bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita** sal
- 2 cucharadas** azúcar
- 2/3 taza** suero de la leche bajo en grasa (1%)
- 3 cucharadas** aceite vegetal (+ 1 cucharadita aceite vegetal)

Preparación

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. En un tazón mediano, combine el harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y el azúcar.
3. En un tazón pequeño, mezcle el suero de la leche y el aceite.
4. Vierta sobre la mezcla de harina y revuelva hasta que quede bien mezclado.
5. Sobre una superficie ligeramente enharinada, amase suavemente unas 10 o 12 veces.
6. Estire la masa hasta que tenga ¼ pulgadas de grosor.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	135 mg
Total de Carbohidrato	15 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

7. Corte con un molde redondo de 2 pulgadas para cortar panecillos, pasando el molde por harina entre corte y corte.

8. Trásfiera las galletas a una bandeja (charola) para hornear sin enmantecar.

9. Hornee 12 minutos, o hasta que se doren bien.

10. Sírvalos tibios.

Notas

US Department of Health and Human ServicesNational Institutes of HealthNational Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style