

# Panecillos Aperitivos

¡Las manzanas los humedecen!

Nivel: Medio

Hace: 12

## Equipo para Niños

vasija para mezclar grande  
vasija para mezclar mediana  
tazas de medidas  
cuchara de medidas  
tabla para cortar  
cuchillo  
espray de cocina  
vasitos para los panecillos  
cuchara  
cuchara para galletas  
bandeja para hornear panecillos

## Sugerencia del Cocinero

Panecillos Aperitivos  
jugo de naranja  
leche baja en grasa

## Datos Nutricionales

Porciones 1 panecillo (63g)  
Porciones 12

Cantidad Por Porción	Calorías 150	Calorías de Grasa 50	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 6g			8%
• Grasa Saturada 0.5g			3%
<b>Colesterol</b> 20mg			6%
<b>Sodio</b> 210mg			9%
<b>Carbohidrato Total</b> 23g			8%
• Fibra Dietética 3g			11%
• Azúcares 8g			
<b>Proteína</b> 4g			
Vitamina A 0%		Vitamina C 2%	
Calcio 10%		Hierro 6%	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloríficas:			
	Calorías: 2,000	2,500	
Grasa Total	< 65g	80g	
• Grasa Saturada	< 20g	25g	
Colesterol	< 300mg	300mg	
Sodio	< 2,400mg	2,400mg	
Carbohidrato Total	300g	375g	
• Fibra Dietética	25g	30g	
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4			

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas: comuníquese con su oficina de extensión del condado de Kansas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu) o el correo electrónico [kidsacookin@ksu.edu](mailto:kidsacookin@ksu.edu)

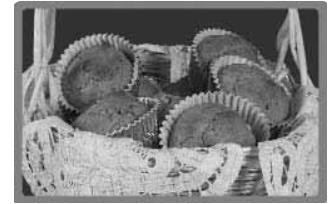
Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA por medio de un contrato concedido al Departamento de Niños y Familias de Kansas. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas. SNAP provee asistencia nutricional a personas de bajo ingreso. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para averiguar más llame al 1-800-221-5689.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.



## Ingredients:

- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita sal
- 1 cucharadita de canela molida
- 3/4 taza de leche baja en grasa
- 1 huevo
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/4 taza de miel
- 1 taza de manzana picada



## Procedimiento:

¡Recuerde lavarse las manos!

1. Caliente el horno a 375 grados F.
2. Rocíe un poco de espray de cocina sobre los moldes de los panecillos o use moldes de papel.
3. En una vasija grande, combine los ingredientes secos.
4. En una vasija mediana, combine los otros ingredientes.
5. Agregue la mezcla de la leche a los ingredientes secos y mézclelos hasta que los ingredientes secos se humedezcan bien. La mezcla tendrá grumos.
6. Llène a 2/3 partes de los moldes de los panecillos usando una cuchara o una cuchara de preparar galletas.
7. Hornee 12 panecillos grandes de 18 a 20 minutos o 26 mini panecillos de 12 a 15 minutos o hasta que estén un poco dorados. Remueva los panecillos de los moldes para refrescarlos.



**Consejos Útiles:** ¡Los panecillos son un pan rápido y deben ser livianos al tomarlos con la mano! En

la parte de afuera, son redondos por arriba y un poco desnivelados. Si usted mezcla la masa demasiado, usted tendrá panecillos pequeños y duros, con puntas arriba y con túneles o huecos en lugar de pequeños huecos de aire. ¡Sólo mezcle la masa hasta que esté húmeda y si hay algunos grumos, está bien!

¿Sabe por qué la receta pide polvo de hornear? Las recetas para los waffle, los panes rápidos y los panecillos piden polvo de hornear porque contiene algo de ácido y algo de soda. Cuando se le agrega el líquido, como la leche en ésta receta, el ácido y la soda trabajan juntos para formar el gas del dióxido de carbono que ayuda a que la masa sea liviana. ¡Hay un experimento de mini-ciencias en cada panecillo!

Un cucharón pequeño de servir el helado o de preparar galletas funciona bien para llenar los moldes de los panecillos sin hacer tantos derrames.

¡Los Panecillos Aperitivos ni siquiera necesitan mantequilla - Pruébelos con un poco de miel! Qué forma tan buena de empezar el día. ¡Los que comen desayuno se desempeñan mejor en la escuela y tienen más energía después de desayunar! Si tiene algún panecillo de sobra, envuélvalo bien en plástico de cocina o en las bolsas de plástico para una merienda buena después de la escuela.

Aunque la harina regular también puede ser usada para hacer estos panecillos, la harina de trigo integral le da un sabor bueno y le añade nutrientes y fibras adicionales. Cuando la harina de trigo integral se hace, el núcleo entero del trigo- el endospermo, el salvado y el germen- es granulado dándole a la harina un color marrón claro.

Cuando compre el pan de trigo integral, asegúrese que la etiqueta diga que es de "trigo 100% integral o revise la lista de ingredientes para ver si la harina del pan es de trigo integral.



**Consejos de Seguridad:** Lávese las manos con jabón después de quebrar un huevo en una vasija pequeña o en cualquier momento en que toque un huevo crudo.

Hale la rejilla del horno usando un agarrador de ollas grueso y seco para sacar la bandeja de los panecillos del horno caliente. Tenga lista una superficie seca, a prueba de calor para poner la bandeja. Afloje cada panecillo con un cuchillo de mesa y álcelo de la bandeja con un tenedor, tomando cuidado para no quemarse las manos. ¡Esta bien pedirle ayuda a un adulto! No se olvide de apagar el horno.