



Galletas de Trigo Integral, Canela y Pasas

Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 cucharada de levadura en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de canela
- 6 cucharadas de manteca vegetal
- ¾ taza de leche
- ¼ de taza de pasas, picadas

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón. Precaliente el horno a 425°F.
2. Combine los ingredientes secos. Cortar en manteca hasta que la mezcla se asemeje a harina de maíz gruesa.
3. Agrega la leche y las pasas; revuelva hasta que la masa salga de los lados del tazón. Coloque la masa sobre una tabla ligeramente enharinada. Amasar unas 20 veces o hasta que quede suave. Forma una bola.
4. Dé palmaditas o enrolle ligeramente hasta que tenga un grosor de ½" a ¾". Corta las galletas con un cortador enharinado. Coloque las galletas en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee a 425°F durante 12 a 15 minutos. Rinde 15 porciones.

Glaseado opcional: En un plato apto para microondas, combine 1 cucharadita de margarina y 1½ cucharada de leche. Microondas a potencia media hasta que la margarina se derrita. Agregue ¼ de cucharadita de vainilla y ½ taza de azúcar en polvo. Revuelva hasta que quede suave. Unte sobre galletas calientes.

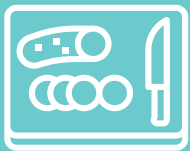
Información nutricional para 1 porción: calorías 110, grasa total 5 g, grasa saturada 1 g, colesterol 0 mg, sodio 180 mg, carbohidratos totales 15 g, fibra 1 g, azúcares totales 3 g, incluye 0 g de azúcares añadidos, proteína 2 g, vitamina D 0%, calcio 6 %, hierro 6%, potasio 2%

Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: Food.unl.edu

4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página go.unl.edu/nondiscrimination.

