

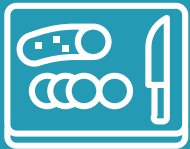


# Pretzels Blandos de Trigo Integral

## 4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



**Limpiar**



**Separar**



**Cocinar**



**Enfriar**

### Ingredientes:

- 1 sobre (o 2¼ cucharaditas) de levadura de aumento rápido
- 2 tazas de harina para todo uso
- 2 tazas de harina integral o harina integral blanca
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 ½ tazas de agua tibia
- 1 cucharada de aceite vegetal

### Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Mezcle la levadura, la harina para todo uso, la harina integral, la sal y el azúcar en un tazón grande.
3. Agregue agua tibia y aceite para hacer una masa suave.
4. Amasar sobre una superficie enharinada hasta que la masa esté suave y elástica.
5. Forme pretzels o cualquier otra forma. \*
6. Hornee en una bandeja para hornear engrasada en un horno a 425 ° F durante 12 a 15 minutos.

Rendimiento: 12 porciones

Información nutricional para 1 porción: calorías 150, grasa total 5 g, grasa saturada 0 g, colesterol 0 mg, sodio 190 mg, carbohidratos totales 30 g, fibra 3 g, azúcares totales 0 g, incluye 0 g de azúcares añadidos, proteína 5 g, vitamina D 0%, calcio 0 %, hierro 10%, potasio 2%

**Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: [Food.unl.edu](https://www.food.unl.edu)**

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página [go.unl.edu/nondiscrimination](https://www.go.unl.edu/nondiscrimination).

