

Mezcla Maestra

Ingredientes

Hace 10-12 tazas

4 tazas de harina blanca



4 tazas de harina de trigo entero



1 1/3 tazas de leche en polvo



1/4 de taza de polvo de hornear



1 cucharadita de sal

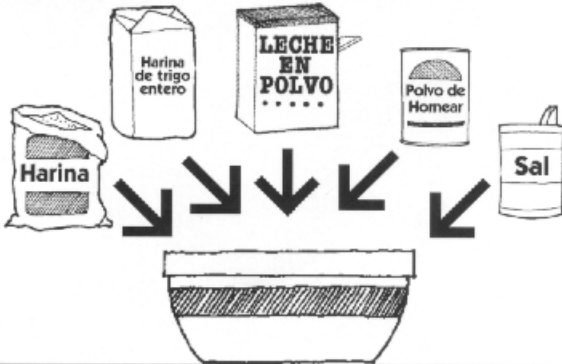


1 1/2 tazas de manteca vegetal

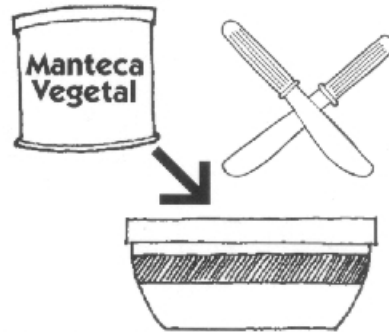


Si no usa manteca, haga la mezcla con los demás ingredientes y en el momento de usar la mezcla en una receta, añada 2 cucharadas de aceite por cada taza de mezcla maestra que se use. Por más fresca, usa la mezcla dentro de un mes.

1 En un recipiente grande, mezcle las harinas, la leche, el polvo de hornear y la sal.



2 Añada la manteca y mezcle con un tenedor para que la mezcla quede uniforme.



3 Guarde la mezcla en un recipiente con tapa, a temperatura ambiente o en el refrigerador si usa manteca.



Consuma alimentos con Mezcla Maestra para:

VITAMINAS B

Convierten los alimentos en energía.



HIERRO

Produce los glóbulos rojos.

Hidratos de Carbono

Dan energía.

Fibra

Para prevenir el estreñimiento.

Origen de la receta: Currículo de Oregon EFNFP.

9/99

Formato original creado por Janice Smiley, MPA, Educadora de Extensión, Programas de Nutrición para Adultos y Jóvenes (4-H), Condado de Multnomah.

Adaptado y traducido para el uso con la comunidad de habla hispana por Lynn Myers Steele, MPH, Educadora de Extensión, y los Asistentes de Nutrición, Programa de Nutrición para las Familias de Oregon (OFNP), Oficina Hispánica, Condado de Multnomah, 1994.



OREGON STATE UNIVERSITY

EXTENSION SERVICE

Los fondos para el Programa de Nutrición Familiar de Oregon vienen, a través del Departamento de Recursos Humanos de Oregon, del Servicio de Comida y Nutrición del USDA. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon coopera. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon ofrece programas educativos, actividades y materiales *o sin miramientos a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, y estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam* o como se requiere en el Artículo VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, en el Artículo IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y en la Sección 504 del Acta de Rehabilitación de 1973. El Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.