

## Panecillos Tipo “Muffin” de Col Encurtida y Crema

*Esta receta contiene granos integrales. El consumir la mitad de su porción en granos integrales, le puede ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.*

### Ingredientes:

- 1 taza de **harina** para todos los usos
- 3/4 taza de **avena**
- 1 cucharadita de **polvo para hornear**
- 1 cucharadita **bicarbonato de soda**
- 2 cucharadas de **azúcar morena** presionada
- 1/3 tazas de **col o repollo encurtido**, enjuagado y escurrido; secado con papel
- 1/3 tazas de **nueces tipo “walnut”**, picado
- 1/4 taza de **uvas pasas**
- 1 taza de **crema agria** sin grasa
- 1 **huevo**, batido
- 1 cucharadita de **canela**

### Preparación:

1. Combine todos los ingredientes secos en un recipiente hondo mediano y mezcle bien.
2. Revuelva añadiendo el encurtido, las nueces, y las uvas pasas.
3. Mezcle la crema agria y el huevo dentro de la mezcla seca de harina, y revuelva hasta que esté ligeramente humedecida.
4. Engrase la bandeja para “muffins” con aceite de cocina en spray o póngale papelitos para “muffins”. Con una cuchara vierta la mezcla sobre la bandeja.
5. Ponga al horno a 400° Fahrenheit de 25 a 30 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados.

### Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 muffin (76g)			
Servings Per Container 12			
Amount Per Serving			
<b>Calories</b> 110	<b>Calories from Fat</b> 25		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 3g			<b>5%</b>
Saturated Fat 0g			<b>0%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 20mg			<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 210mg			<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g			<b>6%</b>
Dietary Fiber 1g			<b>4%</b>
Sugars 3g			
<b>Protein</b> 3g			
Vitamin A 2%		Vitamin C 2%	
Calcium 4%		Iron 6%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**12 porciones de 1 panecillo “muffin” cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>