

Panecillos tipo “Scones”

Esta receta ofrece sustituciones para usar menos grasa saturada. El escoger aceite vegetal en vez de grasas sólidas ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Ingredientes:

- 1 3/4 taza de **harina** para todos los usos
- 1/3 taza de **azúcar**
- 1 cucharadita de **polvo para hornear**
- 1/2 cucharadita de **bicarbonato de soda**
- 1/4 cucharadita de **sal**
- 1 taza de **uvas pasas**
- 2/3 taza de **“buttermilk”** (líquido que queda después de hacer mantequilla)
- 1/4 taza de **mantequilla**, derretida

Preparación:

1. Caliente el horno a 400° Fahrenheit.
2. Combine la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de soda y la sal en un recipiente mediano y hondo. Mezcle bien.
3. Añada las uvas pasas y mezcle ligeramente.
4. En un recipiente hondo pequeño, combine la mantequilla derretida y la “buttermilk”. Añada los ingredientes líquidos a la mezcla de harina y revuelva suavemente.
5. En una bandeja para hornear engrasada, ponga la masa por cucharadas en 8 montículos iguales. Hornee hasta que esté dorado, de 18 a 20 minutos.
6. Sirva caliente o a temperatura ambiente. Saben mejor hechos el mismo día.

Ideas Brillantes:

Substituya la mantequilla por aceite vegetal para reducir la grasa saturada.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Scone (64g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 34g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 18g	
Protein 3g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 2%
Calcium 4%	• Iron 8%
*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	

10 porciones, 1 por persona

Fuente de Información: 2002. Marjorie Braker, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>