

Recetas - Panes y Granos (Breads and Grains Group Recipes)

Tortillas de Harina de Trigo Rinde: 15 tortillas

- 3 tazas de harina de trigo
- 1 ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza compota de manzanas
- 1 taza de agua tibia

1. Mezcla la harina de trigo, polvo para hornear y sal en una sopera grande.
2. Haga un hoyo en el centro de los ingredientes secos y agregue la compota de manzana.
3. Poco a poco agregue agua calida a la mezcla y amase hasta formar una masa suave.
4. Si la masa se le pega en las manos agregue más harina poco a poco hasta que la masa no se pegue.
5. Cubra la masa y déjela reposar por 15 minutos (opcional)
6. Forme 15 bolas con la masa. Póngalas ha un lado por 5 minutos.
7. Ponga poquita harina en una tabla para cortar y ruede las bolas en 5 pulgadas redondas para formar una tortilla
8. En un sartén caliente y cocine la tortilla por 1 a 2 minutos en cada lado.

Por servicio (excluyendo artículos no conocidos): 88.1 Calorías; 0.5g Grasa (4.5% calorías de grasa); 3.3g Proteína; 19.2g Carbohidratos; 0mg Colesterol; 109mg Sodio; Mi Pirámide: 1 Grano (almidón).

Show Time Mix Rinde: 6 porciones

- 2 tazas de palomitas
- ¼ taza cacahuates asados
- 2 tazas de cereal chex de maíz
- ½ taza de galleta de nudo (pretzel)
- 1 cucharadita de sazón cajun
- 1 cucharadita de polvo de cebolla
- Líquido pulverizado

1. Mezcle las palomitas, las nueces, el cereal, y las galletas de nudo en una sopera grande.
2. Roseé ligeramente con líquido pulverizado y rociar con el sazón de cajun y polvo de cebolla.
3. Mover para cubrir toda la mezcla. Servir inmediatamente.

Opcional: Para una versión dulce omita los sazones y agregue pasas de uva. Roseé con canela en polvo.

Por servicio (excluyendo ciertos artículos): 123.2 Calorías; 3.6g grasa (25.3% calorías de grasa); 3.4g proteína; 20.1g carbohidratos; 0mg colesterol; 345mg sodio. Mi Pirámide: 1½ granos (almidón); ½ grasa.