



Pan Tradicional de Avena (Old Fashioned Oatmeal Bread)

2 tazas de agua	2 cucharadas de melaza
1 paquete de levadura seca	4 cucharaditas de avena regular, sin cocer
2 cucharadas de aceite	1 cucharadita de sal
3 cucharadas de harina	2/3 taza de avena regular, sin cocer
6 tazas de harina, dividida	1/2 taza de agua tibia

Combine los primeros 3 ingredientes en un sartén mediano. Cocine a fuego mediano hasta que la mezcla hierva, mezclando bien. Quite del fuego y deje enfriar a la temperatura ambiente. Disuelva la levadura seca en agua tibia en un recipiente grande. Déjalo por 5 minutos. Agregue el aceite, la melaza y la mezcla cocida de avena. Añada 3 tazas de harina. Bata por mano o a velocidad mediana con una batidora eléctrica hasta que esté bien mezclado. Poco a poco, agregue suficiente harina (de las tres tazas restantes) para hacer una masa suave. Espolvoree 2 cucharadas de harina por toda la superficie para amasar. Ponga la masa en la superficie cubierto de harina, y amase hasta que esté liso y elástico (más o menos 8 a 10 minutos). Ponga la masa en un recipiente grande engrasado ligeramente. Dé vueltas a la masa para cubrir la superficie de la masa. Cubra y deje aumentar en un lugar tibio (85°F), libre de corrientes de aire, por 1 hora o hasta que doble en tamaño. **(continúa en la próxima página)**



Panecillo de Avena para la Cena (Oatmeal Dinner Rolls)

1 paquete de levadura seca	1/3 taza de agua tibia (105°-110°F)
1 taza de avena de cocción-rápida (quick-cooking)	
1 taza de leche	1 taza de agua
3 cucharadas de manteca, derretida	1 cucharadita de sal
1/3 taza de azúcar moreno	4 1/2 tazas de harina, cernida

Disuelva la levadura seca en 1/3 taza de agua tibia. Combine la leche y 1 taza de agua en una sartén. Caliente hasta que hierva. Vierta sobre la avena en un recipiente. Déjelo enfriar a la temperatura tibia. Agregue la manteca, la sal y el azúcar moreno; mezcle bien. Agregue la levadura y la harina, y revuelva bien. Amase en una superficie cubierta con un poco de harina hasta que esté liso y elástico. Ponga en un recipiente engrasado y dé unas vueltas para engrasar la superficie. Déjelo aumentar, cubierto, hasta que doble en tamaño. Forme en bolillos deseados. Póngalos en un molde para horno. Déjelos aumentar hasta que doble en tamaño. Hornee a 350°F por 15 minutos o hasta que estén dorados.



...Dé puñetazos a la masa y pártala por la mitad. Estire cada porción a un rectángulo de 15 x 8 1/2 pulgadas. Enrolle la masa, empezando al lado bajo, apretando firmemente para eliminar bolsas de aire. Pellizque los bordes para cerrar. Ponga la masa, con costura abajo, en dos moldes para horno de 8 1/2 x 4 1/2 x 3 pulgadas, engrasados ligeramente. Con un cepillo, ponga una cubierta ligera de agua en los panes, y espolvoree cada pan con 2 cucharadas de avena. Cubra y deje aumentar en un lugar tibio, libre de corrientes de aire, por 45 minutos o hasta que doble en tamaño. Hornee a 375°F por 25 minutos o hasta que los panes parezcan abiertos por dentro cuando golpéalos suavemente. Cubra los panes con papel de aluminio por los últimos 10 minutos de cocinar para prevenir demasiado dorar, si necesario. Quite los panes de los moldes y deja enfriar en estantes de alambre.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 34

Cantidad por ración:

Calorías 91	Grasa total 1g
11% de calorías de grasa	Sodio 76mg
*Vitamina A 0%	*Vitamina C 0%
*Calcio 1%	*Hierro 6%
*Porcentaje de Valores Diarios	

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitado para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
 Noviembre 2003
 Folleto FDNS-NE-SP 753

Datos de Nutrición

usando leche desnatada

Raciones por receta: 36

Cantidad por ración:

Calorías 81	15% de calorías de grasa
Grasa total 1g	Sodio 64mg
*Vitamina A 0%	*Vitamina C 0%
*Calcio 1%	*Hierro 5%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitado para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
 Noviembre 2003
 Folleto FDNS-NE-SP 753