



### *Panecillos (“Muffins”) Llenos de Fruta (Fruitful Muffins)*

1 taza de harina de avena sin cocer	1 taza de harina de todo uso (all-purpose)
1 cucharada de levadura en polvo	1/2 cucharadita de canela molida
1/2 taza de puré de banana (~1 banana grande)	1 taza de leche
1/2 taza de pasas	1/4 taza de aceite
1/4 taza de azúcar moreno	1 clara de huevo

Caliente el horno a 400° F. Ponga 12 tazas de papel (para panecillos) en un molde para panecillos, o engrase ligeramente el molde. Combine la avena, la harina, la levadura en polvo y la canela. Combine los ingredientes restantes y agréguelos a la mezcla de avena. Mezcle hasta el punto de que los ingredientes secos se mojen. Llene las tazas para panecillos a 3/4 llenas. Hornee por 20 a 25 minutos o hasta que estén dorados.

**Variación:** Sustituya 1/2 taza de albaricoques (damascos), ciruelas secas o dátiles en lugar de pasas.

**Nota:** Para congelar, envuelva bien cada panecillo en papel de aluminio o plástico para envolver. Para recalentar un panecillo congelado, cocine al microondas a alto poder por 45 segundos.



### *Pan de maíz en una Sartén Pequeña (Skillet Cornbread)*

1 1/2 taza de maicena  
2 cucharadas de azúcar  
1/2 cucharadita de bicarbonato de soda  
1 huevo, batido  
1 1/2 tazas de suero de leche  
1 cucharada de aceite o pringue de tocino

Combine la maicena, el azúcar y el bicarbonato de soda. Agregue el huevo y el suero de leche, mezclando bien. Engrase una sartén pequeña de 9-pulgadas con aceite o pringue de tocino. Hornéela sola a 400° F por 3 minutos o hasta que se calienta mucho. Vierta la mezcla para rebozar en la sartén caliente, y hornee a 400° F por 20 a 25 minutos o hasta que esté dorada.



## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 12

Cantidad por ración:

Calorías 114	5% de calorías de grasa
Grasa total 0.6g	Sodio 100mg
*Vitamina A 1%	*Vitamina C 2%
*Calcio 5%	*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.

Emitido 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 754

## Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 10

Cantidad por ración:

Calorías 119	19% de calorías de grasa
Grasa total 3g	Sodio 87mg
*Vitamina A 2%	*Vitamina C 1%
*Calcio 5%	*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.

Emitido 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 754