



Tortitas a la Plancha (Griddle Cakes)

1 ¼ tazas de mezcla principal para el horno
1/8 taza de aceite vegetal
¾ taza de agua
1 huevo

Mezcle bien todos los ingredientes.
Use una plancha engrasada o una sartén.
Produce 8 tortitas.



Galletas de Harina de Avena (Oatmeal Cookies)

2 ½ tazas de mezcla principal para el horno	½ taza de aceite vegetal
1 taza de azúcar	1/3 taza de agua
2 huevos, batidos	1 cucharadita de canela
½ taza de pasas	molida
1 taza de harina de avena de cocción-rápida (quick-cooking)	

Mezcle bien todos los ingredientes menos las pasas. Agregue las pasas y mezcle todo.
Deje caer cucharaditas de la mezcla al molde engrasado para el horno.
Hornee a 375° F por 10 a 12 minutos.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 8

Cantidad por ración:

Calorías 163 37% de calorías de grasa

Grasa total 7g Sodio mg

*Vitamina A 3% *Vitamina C 0%

*Calcio 5% *Hierro 7%

*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
Julio 2003
Folleto FDNS-NE-SP 757

Datos de Nutrición

usando leche desnatada

Raciones por receta: 36

Cantidad por ración:

Calorías 92 25% de calorías de grasa

Grasa total 3g Sodio 82mg

*Vitamina A 1% *Vitamina C 0%

*Calcio 2% *Hierro 3%

*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
Julio 2003
Folleto FDNS-NE-SP 757