



*Panecillos Dulces (“Muffins”) con Compota de Manzana
(Applesauce Oatmeal Muffins)*

Mezcla para rebozar:

| | |
|--|------------------------------|
| 1 1/2 taza de harina de avena | 1/2 taza de leche |
| 1 1/4 taza de harina | 1/2 taza de azúcar moreno |
| 3/4 cucharadita de canela molida | 3 cucharadas de aceite |
| 1 cucharadita de levadura en polvo | 1 clara de huevo |
| 3/4 cucharadita de bicarbonato de soda | 1 taza de compota de manzana |

Cubierta:

| |
|-------------------------------------|
| 1/4 taza de harina de avena |
| 1/8 cucharadita de canela molida |
| 1 cucharada de azúcar moreno |
| 1 cucharada de margarina, derretida |

Precalente el horno a 400° F. Rocíe un molde para panecillos con aceite en aerosol o use 12 papeles especiales para panecillos. Combine la harina de avena, la harina, la canela, la levadura en polvo y el bicarbonato de soda. Agregue la compota de manzana, la leche, el azúcar moreno, el aceite y la clara de huevo. Mezcle hasta que los ingredientes estén mojados. Llene las tazas para panecillos hasta que estén 2/3-llenas. Combine los ingredientes restantes para la cubierta. Espolvoreéelos bien sobre los panecillos. Hornee por 20 a 25 minutos o hasta que estén bien dorados.



*Panecillos Dulces (“Muffins”) con Compota de Manzana
(Applesauce Oatmeal Muffins)*

Mezcla para rebozar:

| | |
|--|------------------------------|
| 1 1/2 taza de harina de avena | 1/2 taza de leche |
| 1 1/4 taza de harina | 1/2 taza de azúcar moreno |
| 3/4 cucharadita de canela molida | 3 cucharadas de aceite |
| 1 cucharadita de levadura en polvo | 1 clara de huevo |
| 3/4 cucharadita de bicarbonato de soda | 1 taza de compota de manzana |

Cubierta:

| |
|-------------------------------------|
| 1/4 taza de harina de avena |
| 1/8 cucharadita de canela molida |
| 1 cucharada de azúcar moreno |
| 1 cucharada de margarina, derretida |

Precalente el horno a 400° F. Rocíe un molde para panecillos con aceite en aerosol o use 12 papeles especiales para panecillos. Combine la harina de avena, la harina, la canela, la levadura en polvo y el bicarbonato de soda. Agregue la compota de manzana, la leche, el azúcar moreno, el aceite y la clara de huevo. Mezcle hasta que los ingredientes estén mojados. Llene las tazas para panecillos hasta que estén 2/3-llenas. Combine los ingredientes restantes para la cubierta. Espolvoreéelos bien sobre los panecillos. Hornee por 20 a 25 minutos o hasta que estén bien dorados.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 12 panecillos

Cantidades por Receta:

Cantidad por panecillo:

| | |
|----------------|--------------------------|
| Calorías 181 | 26% de Calorías de Grasa |
| Grasa total 4g | Sodio 8mg |
| *Vitamina A 0% | *Vitamina C 0% |
| *Calcio 25% | *Hierro 8% |

*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 759

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 12 panecillos

Cantidades por Receta:

Cantidad por panecillo:

| | |
|----------------|--------------------------|
| Calorías 181 | 26% de Calorías de Grasa |
| Grasa total 4g | Sodio 8mg |
| *Vitamina A 0% | *Vitamina C 0% |
| *Calcio 25% | *Hierro 8% |

*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 759