

Pastelitos de salvado

Rinde: de 10 a 12 pastelitos (*muffins*)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

Ingredientes

¾ de taza de harina regular

½ de taza de harina integral

¼ cucharadita de sal

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

½ taza de azúcar

1 ¾ tazas de hojuelas de cereal de salvado con pasas

1 huevo

1 taza de suero de leche (para sustituirlo, agregue 1 cucharada de vinagre o jugo de limón a 1 taza de leche)

2 cucharadas de aceite vegetal

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Muffin (55g)	
Servings Per Container About 24	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 10g	
Protein 4g	

Para hornear

1. Precaliente el horno a 425 grados F. Engrase o rocíe con aceite en aerosol el fondo de un molde para pastelitos.
2. Ponga la harina en un tazón grande. Agregue la sal, el bicarbonato de sodio y el azúcar. Revuelva bien.
3. Agréguele las hojuelas de cereal. Mezcle bien.
4. Haga un hueco en el centro de la mezcla y colóquela a un lado.
5. En otro tazón, bata juntos el huevo, el suero de leche y el aceite.
6. Vierta la mezcla de huevo en el hueco de la mezcla de cereal y revuelva hasta que todos los ingredientes estén húmedos. No revuelva de más.
7. Llene los molde para pastelitos hasta 2/3 partes.
8. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que tengan un color dorado.
9. Si no los va a comer de inmediato, envuélvalos en papel de aluminio o échelos en una bolsa plástica y guarde en el congelador. Descongele los pastelitos durante 15 segundos en el horno de microondas o durante la noche en el refrigerador.

