

# Panecillos Caseras

Rinde 15 porciones

## Ingredientes

2 tazas	harina común
2 cucharaditas	polvo para hornear
1/4 cucharadita	bicarbonato de sodio
1/4 cucharadita	sal
2 cucharadas	azúcar
2/3 tazas	suero de la leche bajo en grasa (1%)
3 cucharadas	vegetal (+ 1 cucharadita de)

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450 °F.
2. En un tazón mediano, combine el harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y el azúcar.
3. En un tazón pequeño, mezcle el suero de la leche y el aceite.
4. Vierta sobre la mezcla de harina y revuelva hasta que quede bien mezclado.
5. Sobre una superficie ligeramente enharinada, amase suavemente unas 10 o 12 veces.
6. Estire la masa hasta que tenga ¼ pulgadas de grosor.
7. Corte con un molde redondo de 2 pulgadas para cortar panecillos, pasando el molde por harina entre corte y corte.
8. Trasfiera las galletas a una bandeja (charola) para hornear sin enmantecar.
9. Hornee 12 minutos, o hasta que se doren bien.
10. Sírvalos tibios.

## Precio

Por receta: \$0.65  
Por servido: \$0.04

## Fuente

US Department of Health and Human Services  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 1 panecillo (33g)	
Raciones por Envase 15	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 100	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3.5g	<b>5%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 135mg	<b>6%</b>
<b>Carbhidrato Total</b> 15g	<b>5%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcares 2g	
<b>Proteínas</b> 2g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 6%	• Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidrato 4 • Proteína 4