

## **Cómo consumir más alimentos integrales**



**Los alimentos integrales son deliciosos, pruébelos de varias formas.**

- Los alimentos integrales dan energía.
- Puede comer entre 6 a 11 porciones diarias.
- Tienen las proteínas, vitaminas y minerales necesarios para estar sanos.
- Proveen fibras
- La fibra de los alimentos integrales ayudan a mantener la regularidad.
- La fibra ayuda a reducir el colesterol y a prevenir las enfermedades cardíacas.
- Los alimentos integrales son ideales para cualquier momento del día – desayuno, almuerzo, cena y meriendas.

### **Mufin o Madalenas de Salvado** Rinde 12 porciones

1 taza de cereal de salvado	1 1/4 tazas de harina de salvado
1 taza de leche	2 cucharaditas de polvo de hornear
1 huevo	1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 taza de aceite	1/2 cucharadita de sal
1/4 taza de miel	

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Enmantecar las tacitas para muffins o madalenas
3. Mezclar el cereal de salvado y la leche en un recipiente. Dejar reposar por 1 o 2 minutos.
4. Agregar el huevo, el aceite y la miel. Batir bien.
5. Agregar el resto de los ingredientes mezclando con cuidado. Agregar a la mezcla líquida y revolver.
6. Colocar en las tacitas para horno, llenándolas 2/3.
7. Hornear unos 20-25 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por madalena) – Calorías 160 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 60 ~ sodio 220 mg ~ carbohidratos 22 g**

### **Mufin o madalenas integrales de calabaza** Rinde 12 porciones

1 taza de harina común	1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
3/4 taza de harina integral	una pizca de sal
1/4 taza de azúcar	1 huevo batido
2 cucharaditas de polvo de hornear	2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de canela	1/2 taza puré de calabaza cocida o en lata

1. Precalentar el horno a 375 grados F.
2. Engrasar las tacitas para muffins o madalenas.
3. En un recipiente grande mezclar la harina común e integral, el azúcar, el polvo de hornear, la canela, el bicarbonato de sodio y la sal. Hacer un hoyo en el centro de los ingredientes secos.
4. En un recipiente pequeño, mezclar el huevo, la leche y el aceite. Luego agregar la calabaza.
5. Agregar los ingredientes líquidos a los secos y con un tenedor, mezclar hasta que la masa esté húmeda. La masa no será uniforme.
6. Rellenar las tacitas a 2/3 de su capacidad. Hornear a 375 F de 18 a 20 minutos o hasta que al clavar un palillo, éste salga seco. Dejar enfriar unos minutos y retirar las madalenas de las tacitas.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL (Por madalena) - Calorías 110 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ sodio 115 mg ~ carbohidratos 19 g**



**University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition & Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.