

Galleta Crujiente de Avena

24 porciones

6 Cucharadas de margarina	3 tazas de avena cruda
$\frac{3}{4}$ taza de azucar moreno	$\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
2 Cucharaditas de melaza	1 cucharadita de canela

Caliente el horno a 350°F. Rocíe con grasa o engrase levemente una bandeja para hornear de 9 por 13 pulgadas. Mezcle la margarina y el azúcar en un recipiente. Añada la melaza revolviendo. Añada la avena, sal y canela; mezcle bien. Ponga la mezcla en la bandeja y aplaste y empareje la superficie.

Cocine a horno a 350°F por 17 minutos. Corte la mezcla en 24 pedazos mientras esté caliente. Separe los pedazos cuando se enfríe. Si la mezcla se endurece demasiado para cortar, póngala en horno tibio por un minuto y entonces separe los pedazos.

1 porción tiene 94 calorías y 3 gramos de grasa.

UW
Extension

Cooperative Extension • Family Living Programs

*Wisconsin
Nutrition
Education
Program*

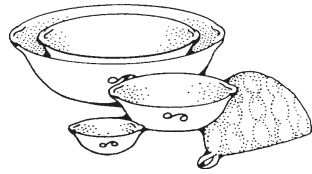
Ideas para Cocinar al Horno y Servir Comida con Menos Grasa



UW
Extension

Esta información es publicada por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin en cooperación con el USDA y los condados de Wisconsin. La Extensión de la Universidad de Wisconsin provee oportunidades iguales en el empleo y el programando incluyendo el Título IX y los requisitos del ADA. 2002.

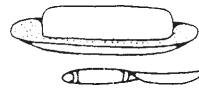
Cocine al horno con menos grasa



- Disminuya la cantidad de grasa en las recetas. Empiece por disminuir $\frac{1}{4}$ de la grasa. La grasa en recetas para panes rápidos, panecillos (muffins) y algunas galletas blandas se puede reducir a la mitad.
- Cuando una receta requiere queso, use pequeñas cantidades de queso maduro como Parmesano o cheddar, o use un queso que contenga menos grasa como el queso fresco.
- Reemplace la leche y la crema entera en las recetas con leche con poca grasa o descremada, leche evaporada o suero de leche.
- Reemplace el chocolate y las nueces con pasas o fruta fresca picada o fruta enlatada.



- Reemplace la crema agria con crema agria o yogur con poca grasa.



Añada menos grasa a la comida

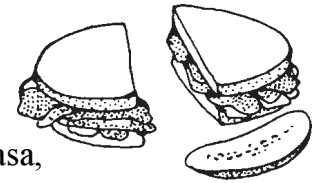
Pequeñas cantidades de estos productos grasosos pueden añadir mucha grasa. Úselos en pequeñas cantidades:

crema agria	aceite
mayonesa	queso crema
tartárico (tartar sauce)	grasa de tocino o tocino
manteca artificial	mantequilla
manteca natural	margarina
aliño para ensalada	crema artificial para el café

¡Comida con menos grasa que tiene buen sabor!

Emparedados:

Use mostaza, catsup, aliño para ensalada sin o con poca grasa, cebolla, tomate, y lechuga.



Frijoles secos, verduras, y sopas:

Condimente las sopas y guisos de frijoles con unas pocas gotas de salsa para barbecue, jamón con poca grasa picado, pavo ahumado o caldo en vez de carnes grasosas como embutidos (salchicha) o tocino. Prepare frijoles cocidos en vez de frijoles refritos. Condimente las verduras con margarina con poca grasa, cebolla, ajo, jugo de limón, especias, salsa o vinagre.

Pan, panecillos y bollos:

Use mermelada, gelatina, crema para untar fruta, o cantidades pequeñas de margarina con poca grasa o crema de untar con poca grasa.

Pasta, arroz, tortillas, y papas:

Use menos aceite (solamente 1 cucharadita aproximadamente) cuando prepare sopas. En vez de freír tortillas, caliéntelas en papel de aluminio en el horno o en un sartén pesado por un corto tiempo en cada lado. Use margarina o yogur con poca grasa en las papas.

