

¿Qué es una mezcla maestra integral?

Es una receta que se puede utilizar como entrante para hacer bizcochos, muffins, pancakes y masa para pizza. Úselo en lugar de artículos preparados comercialmente en la caja y comprados en la tienda.

Recetas preparado usando la mezcla maestra integral a continuación como se indica se puede contar como un alimento de grano integral. ¡Hacer las recetas también puede ser una actividad divertida para hacer con los niños!

Receta de mezcla maestra integral *(hace 9 tazas de mezcla)*

4 tazas de harina para todo uso

4 tazas de avena arrollada rápida* O harina de trigo integral

1 1/3 tazas de leche en polvo sin grasa

4 cucharadas de polvo de hornear

1 cucharadita de sal

1. En un tazón grande, revuelva todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
2. Almacene en una lata cerrada y tapada o en un recipiente de plástico rígido o en una bolsa de plástico resistente sellada.
3. Etiquete y feche el contenedor. Usar dentro de los 6 meses.
4. Revuelva ligeramente antes de usar en recetas.

Los cereales integrales hacen que los panes tengan una textura más pesada. Usar la mitad de harina blanca mantiene los panes de textura liviana. Para que la mezcla sea 100% integral, use 4 tazas de harina de trigo integral mezcladas con 4 tazas de avena rápida.

*Para usar avena a la antigua (tradicional), mezcle la avena en una licuadora durante unos 30 segundos para hacer copos más pequeños.

Muffins *(hace 12 muffins)*

2 tazas de mezcla maestra integral

½ taza de azúcar

1 huevo

¼ taza de aceite vegetal

2/3 taza de agua

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Engrase un molde para muffins de 12 tazas.
3. Mezcle la mezcla maestra integral y el azúcar en un recipiente.
4. Batir el huevo con un tenedor.
5. Agregue huevo, aceite y agua a los ingredientes secos. Revuelva hasta que todos los ingredientes estén húmedos.
6. Vierta en el molde para muffins preparado.
7. Hornee por 15 minutos o hasta que estén ligeramente dorados y el palillo salga limpio.

Arándano u otra elección de bayas: Agregue suavemente 1 taza de bayas a la masa.

Muffins de manzana: Agregue 1 cucharadita de canela a los ingredientes secos. Reduzca el agua a ½ taza. Al final de la mezcla, agregue suavemente 1 taza de manzana finamente picada o ¾ taza de puré de manzana.

Panecillos *(hace 10 panecillos)*

2 tazas de mezcla maestra integral
¼ taza de aceite vegetal
¾ tazas de agua

1. Precaliente el horno a 400°F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear.
2. Agregue aceite y agua a la mezcla seca. Revuelva hasta que los ingredientes estén húmedos.
3. Deje caer cucharadas de 4 pulgadas de distancia en una bandeja para hornear.
4. Hornee de 10 a 12 minutos hasta que esté ligeramente dorado.

Variaciones – Galletas de queso: Agregue a los ingredientes secos: 1/3 taza de queso cheddar rallado.
Galletas de hierbas: agregue ingredientes secos: 1 cucharadita de su propia mezcla de hierbas italianas.

Panqueques *(hace alrededor de 12 panqueques de tamaño mediano)*

2 tazas de mezcla maestra integral
1 taza de agua
2 cucharadas de aceite vegetal
2 huevos batidos

1. Ponga todos los ingredientes en un recipiente.
2. Revuelva lo suficiente para humedecer los ingredientes secos.
3. Precaliente el sartén a fuego medio-alto. El sartén está listo cuando las gotas de agua “bailan” sobre la superficie seca. Agregue una cucharadita de aceite vegetal o use aceite en aerosol para cocinar. Para cada panqueque, vierta de 3 a 4 cucharadas de masa en una sartén caliente.
4. Cocine lentamente hasta que la superficie esté cubierta de burbujas. Voltee y cocine hasta que el segundo lado esté ligeramente dorado.

Pruebe el puré de manzana o las bayas en los panqueques en lugar del jarabe.

Pizza fácil de mezclar *(hace una pizza de 12 pulgadas, 4 porciones)*

1 taza de mezcla maestra integral
2 cucharadas de aceite vegetal
1/3 tazas de agua

1. Precaliente el horno a 425°F. Engrase una bandeja para hornear de 12 x 15 pulgadas o más grande, o un molde para pizza de 12 pulgadas.
2. Mida la mezcla en un tazón. Agregue aceite y agua. Revuelva para formar una masa suave.

3. Transfiera la masa a una bandeja para hornear. Espolvorear con harina. Sumerja los dedos en harina y aplaste la masa hasta formar un círculo de aproximadamente 11 a 12 pulgadas de ancho. Use más harina según sea necesario. La corteza será delgada.
4. Unte la masa de pizza con salsa de tomate. Deje aproximadamente 1/2 pulgada alrededor del borde sin salsa.
5. Cubra la pizza con los ingredientes favoritos.
6. Hornee de 10 a 12 minutos hasta que los bordes estén dorados y el queso se derrita y comience a dorarse.