

BÍSKUETES INTEGRALES

Ingredientes para la masa:

- 1 ½ tazas de harina integral
- 1 ½ tazas de harina blanca
- 1 ½ cucharita de sal
- 4 ½ cucharitas de polvo de hornear
- 2 Cucharas de piloncillo molido
- 2 Cucharas de Semilla de Linaza
- ¼ Taza Semilla de Calabaza
- ¼ T Hojuelas de Avena
- ½ T Pasas
- 1 Taza de Leche
- ½ Taza de Aceite Vegetal

Para barnizar:

- 1 huevo
- 2 C de leche

Preparación:

1. Se prende el horno a la más alta temperatura que se pueda, 450°F ó 225°C.
2. En un tazón se mezcla y se revuelve con un tenedor las 2 harinas, la sal, el polvo de hornear, el piloncillo, la linaza, las semillas de calabaza, la avena y las pasas hasta que quede todo bien integrado.
3. En una taza se juntan la leche con el aceite y se agrega este líquido de golpe a lo seco. Se revuelve con el tenedor hasta que todos los ingredientes se hayan humedecido.
4. Se vacía la masa sobre la mesa y se aplana con la mano a un grosor de 2 a 3 cms de altura. Se cortan los bísquetos con un cortador o un vaso de aproximadamente 7 cms de diámetro y se acomodan en una

charola de hornear forrada de un silicón o engrasada. Los recortes de la masa se vuelven a juntar para seguir sacando más bísquetes, hasta usarla toda.

5. Se revuelve huevo y leche y con esta mezcla se barnizan los bísquetes de la superficie. Se hornean durante 15 minutos.

