

BOLLITOS INTEGRALES

Ingredientes:

- 2 Tazas de harina integral
- 1 taza de avena molida
- 4 cucharitas de polvo de hornear
- 1 ½ cucharitas de bicarbonato
- ½ cucharita de sal
- 1 taza de nuez picada
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 taza de azúcar mascabado
- Corazones de nuez para decorar

Preparación:

1. En un tazón se revuelven harina, avena, polvo de hornear, bicarbonato, sal y nuez picada. Se revuelve todo muy bien hasta combinar todo.
2. En la licuadora se mezclan huevos, leche, aceite y azúcar y se bate hasta que queden bien molidos los ingredientes aproximadamente 30 segundos.
3. El contenido de la licuadora se vacía sobre los ingredientes secos y se mezcla con una espátula hasta que quede bien integrado.
4. Se vacía a moldes de bollitos forrados con capacillos o con un cuadro de papel encerado para hornear. Se decora con un corazón de nuez.
5. Se hornea a 375°F o 190°C durante 30 minutos aproximadamente hasta que al picarlos con un palillo salga seco.

Notas:

La avena en hojuelas se muele en seco en la licuadora para hacer harina de avena.

Se puede sustituir la nuez por pasas si se prefiere

Se puede usar harina blanca en lugar de integral

El azúcar mascabado se puede sustituir por azúcar regular

