

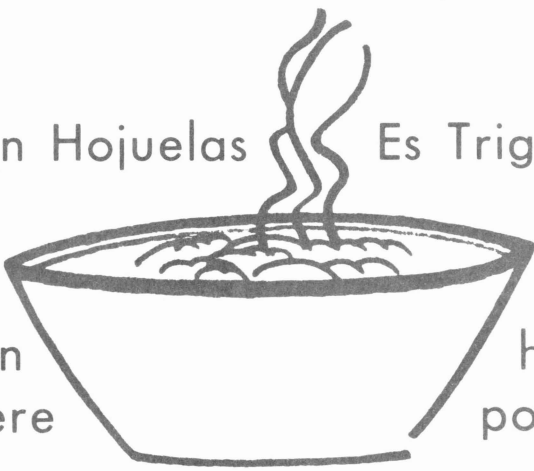
11-30-72
20,000



TRIGO EN HOJUELAS DONADO

una buena selección para la familia que desea economizar

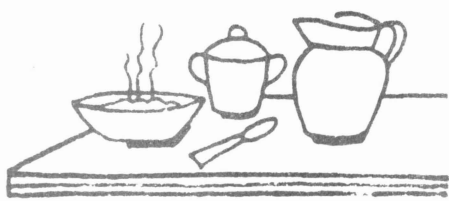
El Trigo En Hojuelas Es Trigo Íntegro



El Trigo en requiere

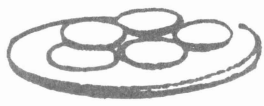
hojuelas donado poco cocinar

- Coma el Trigo en Hojuelas cocido con leche



- Coma el Trigo en Hojuelas en...

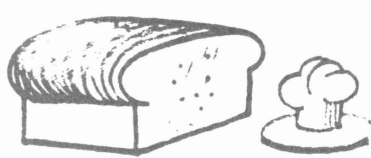
Galletas



Pancakes



Panes



Rollos de Carne y



Hamburguesas

Tortas



Dulces



El Trigo en Hojuelas se puede usar en vez de la Avena en Hojuelas

Pan de Avena ó Trigo

¼ taza de azúcar	1 cucharadita de sal
1 paquete de levadura en polvo	½ taza de leche en polvo
1½ taza de agua tibia	⅓ taza de mantequilla
2 huevos	3½ tazas de harina
1 taza de trigo ó avena	

Deslíe el azúcar y levadura en agua tibia. Agregue los huevos. Cierna los ingredientes secos juntos. Agregue el avena ó trigo. Agregue lentamente a la mezcla de azúcar. Agregue la mantequilla derretida. Ponga la masa en una bandeja bien engrasada de aproximadamente 9" a 13" pulgadas. La masa debe quedar ½ pulgada de grueso. Pongale mantequilla derretida por arriba. Dejelo que se levante por 30 a 45 minutos ó hasta que doble su tamaño. Cocínelo a 375° de temperatura hasta que se dore. Se sirve caliente.

Galletas de Pasas

1 taza grasa	1 cucharadita sal
2 tazas azúcar cafe ó morena	2 tazas harina de trigo
2 huevos	2 tazas trigo en hojuelas para cocinar rápido
1 cucharadita bicarbonato de soda	1 taza pasas

Mezcle la grasa, el azúcar y los huevos. Añada y mezcle el bicarbonato de soda, la sal y la harina de trigo. Añada y mezcle el trigo en hojuelas y las pasas. Deje caer la masa por cucharadas sobre una plancha de hornear. Deje bastante espacio para que las galletas se extiendan. Hornée a 375° F. (temperatura moderada) unos 10 a 12 minutos. Rinde 4 docenas de galletas.

Trigo en Hojuelas Cocido

1 cucharadita sal	2 tazas trigo en hojuelas para cocinar rápido
4 tazas agua	

Añada la sal al agua y hierva. Añada y revuelva el trigo en hojuelas. Hierva y cocine unos 3 minutos a fuego moderado. Quite del fuego, y deje tapado unos minutos. Sirva caliente. Rinde 4 tazas de trigo en hojuelas cocido.

Pancakes de Trigo

2 cucharadas de manteca	2 cucharaditas de espauada
2 huevos	½ taza de harina
¼ de taza de leche	1 cucharada de azúcar
1 taza de trigo cocido	

Derrita la manteca en un sartén grueso. Bata los huevos. Agregue la leche y manteca derretida a los huevos batidos. Mezcle el harina espauada y azúcar juntos y agreguielos a la mezcla de trigo. Menée nomas lo suficiente para mezclar. Ponga la masa a cucharadas en el sartén caliente donde derritio la manteca. Cocine los pancakes por 3 minutos en cada nado o hasta que esten bien doradas. Se hacen doce pancakes.

Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Texas A&M University and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.
15M-3-72

FNS 41-43