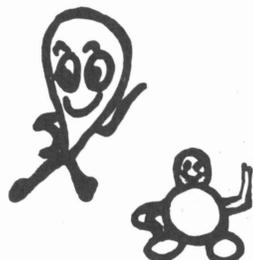




## NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

### Dulces de Fiesta



*Querida Ama de Casa,*

*Durante los días de fiesta todos gozamos de comer cosas dulces así como pasteles, panes y galletas. En el reverso de esta carta están algunas recetas muy sabrosas para que usted prepare para su familia. No solamente saben bien y proveen energía, sino están llenas de nutrientes como PROTEINAS Y MINERALES.*

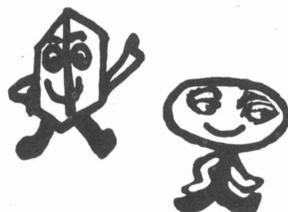
*Planée otras comidas para comer con estas comidas para que así usted reciba alimentos de los 4 grupos básicos de comidas: LECHE, CARNE, FRUTA-VEGETALES Y PAN-CEREALES.*

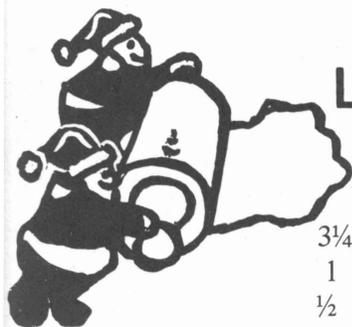
*Haga la prueba con esta comida para días de fiesta:*

Guajolote o Pollo Asado  
Ejote Camotes Endulsados  
Pepinos Escabeche (Pickles)  
Pan de Queso "Pop-Top"  
Pastel de Avena  
Té Helado o Café

*Atentamente,*

\_\_\_\_\_  
*Nombre y título*





# LOS DIAS DE FIESTA PIDEN COSAS DULCES!

## PAN DE QUESO "POP-TOP"

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| 3¼ taza de harina             | 1 taza de queso      |
| 1 paquete de levadura seca    | "Cheddar" rallado    |
| ½ taza de leche               | 1/3 taza de azúcar   |
| ½ taza de agua                | 1 cucharadita de sal |
| ½ taza de aceite para cocinar | 2 huevos             |

Mezcle 1½ tazas de harina y la levadura. Caliente la leche, agua, aceite, azúcar y sal hasta que quede calentita, pero no hirviendo. Menée el líquido calentado con la harina y la preparación de levadura. Bata dos minutos. Mezcle con los huevos, queso y suficiente del resto de la harina hasta obtener una masa consistente. Bata 1 minuto a velocidad media. Divida la masa en latas de café bien enmantecadas (de 1 lb) tapelas con sus tapas de plástico y deje que se eleven hasta que la masa esté a ½ pulgada de arriba de la lata. Saque las tapas y hornée 35 minutos o hasta que queden dorados en un horno a una temperatura de 375°F. Enfríe en las latas 5 minutos antes de sacarlas.

### MAS INFORMACION . . .



## CONCHA (CRUST) DE PASTELES

- |                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| 1 taza de harina de todo propósito | 1 cucharadita de sal |
| ¼ taza de agua                     | 1/3 taza de manteca  |

Mezcle junto, la harina y la sal. Agregue la manteca y luego el agua hasta formar una bola.

## PASTEL DE AVENA (Lo mismo que el pastel de nuez)

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1 concha de 9 pulgadas       | 1 cucharadita de vainilla  |
| ¾ taza de azúcar morena      | ¾ taza de avena  |
| ¾ taza de melaza clara       | 1/3 taza de coco (si gusta)                                      |
| ¼ taza de manteca, derretida | 2 huevos, (o 1/3 taza de preparado de huevo en 1/3 taza de agua) |

Bata los huevos a punto nieve. Agregue el azúcar lentamente. Agregue el resto de los ingredientes. Mezcle bien. Vacíe en una concha cruda. Hornée en horno moderado (a 350°F.) aproximadamente 45 minutos o hasta que el centro de pastel esté firme. Enfríe. Sirva con crema batida si gusta.



Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por M. Katherine Beavers, ex-especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP-A, Sistema de la Universidad de Texas A&M.