

Recetas para cocinar con harina de uso general



La harina de uso general (all-purpose flour) es el tipo de harina que mejor se presta para la preparación de panes, bisquets, pasteles, repostería y galletas. También puede utilizarla para espesar salsas de todos tipos, incluyendo el jugo de carne (gravy).

Con frecuencia la harina se empaqueta en paquetes de 5 libras (5 libras de harina es el equivalente de 17½ tazas). Es frecuente que se le añadan vitaminas y hierro para hacerla más nutritiva.

Manera de medirla

Para medir la harina llene a cucharadas una taza para medir hasta que se desborde y utilice un cuchillo para emparejar el borde.

No es necesario que cierna la harina puesto que este proceso se realiza en el molino.

Use harina de uso general (all-purpose flour), en lugar de harina con levadura (self-rising flour)

Cuando los ingredientes de una receta incluyan harina con levadura, añada 1½ cucharaditas de polvo para hornear y ½ cucharadita de sal por cada taza de harina de uso general que utilice.

Almacenamiento

Guarde la harina en un sitio fresco y seco. Una vez abierta, consérvela en un recipiente hermético para evitar que penetren el polvo, la humedad y los insectos. También puede mantenerse en el refrigerador.

Para asegurar su calidad utilícela en un periodo no mayor de 6 meses después de adquirirla.

Bizcocho rápido (Coffee Cake) (rinde aproximadamente 6 porciones)

Ingredientes

3 cucharadas de mantequilla o margarina, semiderretida
½ taza de azúcar (blanca)
1 huevo
1 taza de harina de uso general (all purpose flour)
1¼ de cucharaditas de polvo para hornear
¼ de cucharadita de sal
⅓ de taza de leche
¼ de cucharadita de vainilla
⅓ de taza de azúcar moreno comprimida
½ cucharadita de canela
¾ taza de pasas (si gusta)
½ taza de nueces (si gusta)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle la margarina o mantequilla con el azúcar.
3. Añada el huevo y bata la mezcla hasta que esté cremosa, deje esta mezcla a un lado.
4. En otro tazón mezcle la harina, el polvo de hornear y la sal.
5. Añada la mezcla de ingredientes secos a la mezcla con el azúcar.
6. Añada la vainilla, pasas, y nueces y mezcle todo muy bien.
7. Distribuya la mezcla uniformemente en un molde para hornear de 8 pulgadas, previamente engrasado.
8. Mezcle el azúcar moreno y la canela y espolvoréelas sobre la mezcla pastelera.
9. Hornee a 350 grados F durante 25 ó 30 minutos.

Consejo: Para medir azúcar moreno llene una taza para medir seca, comprímala con firmeza hasta que se nivele. El azúcar deberá conservar la forma cuando la saque de la taza.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M

Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.

Revisión