



## Recetas con mezcla de frutos secos (*Trail Mix*)

La mezcla de frutos secos se hace con arándano (cranberry), dátiles (dates), higos (figs), ciruela pasa (prunes) y nueces de Castilla (walnuts). Con frecuencia se encuentra en paquetes de 1 libra (2½ tazas).

Una porción es aproximadamente ⅓ de taza. Puesto que está hecha con frutos secos, esta mezcla constituye una excelente fuente de fibra.

### Usos

La mezcla de frutos secos es un bocadillo rápido y fácil. Sírvalo directamente del paquete. También puede añadir los frutos secos a su cereal matutino favorito o a una receta de panquecitos.

### Almacenamiento

Para asegurar la mejor calidad conserve los paquetes sin abrir de mezcla de frutos en un sitio fresco y seco. Una vez abierto el paquete, guarde la mezcla en un envase hermético. Utilícela antes de que transcurran 6 meses.

---

## Trail Blazing Muffins (Panquecitos con frutos secos) (rinde 12 panquecitos)

### Ingredientes

- ½ taza de azúcar
- ½ taza de puré de manzana
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 huevo
- ¼ cantidad necesaria de leche
- 1 taza de harina de uso general
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ¼ de cucharadita de canela (si gusta)
- ¾ de taza de mezcla de frutos secos

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Caliente el horno a 350 grados F.
3. En un tazón grande mezcle el azúcar, el puré de manzana, el aceite, el huevo y la leche.
4. Añada la harina, el bicarbonato de sodio, el polvo para hornear y la canela y mezcle todo bien.
5. Añada y revuelva la mezcla de frutos secos hasta que se humedezca.
6. Con una cuchara vierta la mezcla en una bandeja para panquecitos que haya engrasado previamente y hornee durante 20 a 25 minutos.

---

## Cuadros de fruta y nuez (rinde 24 barritas)

### Ingredientes

- ½ taza de harina de uso general
- ½ taza de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos
- ½ taza de azúcar
- ½ cucharadita de vainilla
- 1½ taza de mezcla de frutos secos

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Caliente el horno a 350 grados F.
3. Mezcle la harina, el polvo para hornear y la sal. Deje la mezcla a un lado.
4. En otro tazón bata los huevos hasta que se haga espuma, luego vierta y mezcle el azúcar y la vainilla.
5. Añada los ingredientes secos a la mezcla de huevos, azúcar y vainilla. Mezcle todo muy bien.
6. Añada y revuelva la mezcla de frutos secos. Esparza la mezcla en un molde cuadrado, previamente engrasado, de 9 pulgadas. Hornee entre 25 y 30 minutos. Deje enfriar y rebánelo en barritas.

Adaptado de *Commodity Fact Sheet for USDA Household Programs: Trail Mix* (Folleto informativo preparado para los Programas del Hogar del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: mezcla de frutos secos) 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