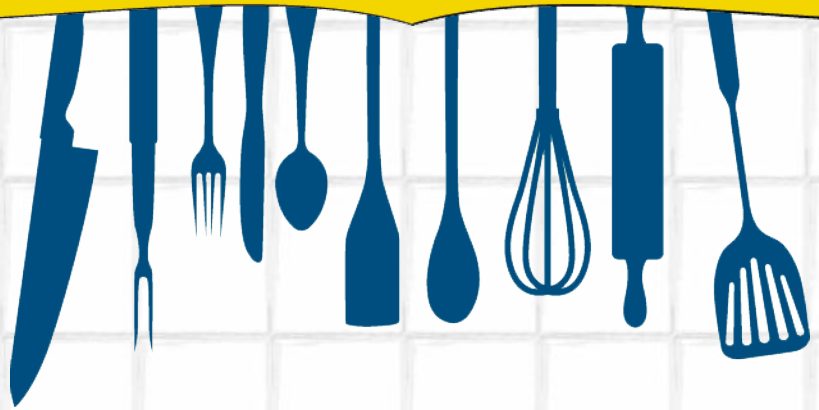
una probadita de...®

Panqués y cupcakes

Instituto Nacional Avícola

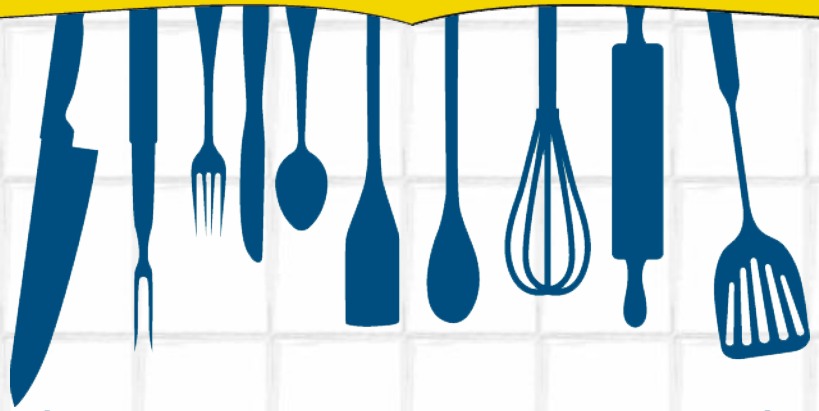
INTRODUCCIÓN



Durante la edición de febrero del recetario Una Probadita del 2014 estamos festejando el día del amor y de la amistad y por ello deseamos compartir con ustedes recetas de panqués y cupcakes, originales que incluyen frutas, vegetales y opción para intolerantes al gluten (trigo, centeno, cebada y ¿avena?) y diabéticos hechas a base de huevo con ideas fáciles, económicas y deliciosas.

una probadita de...®

Recomendaciones



Si usted es diabético o desea reducir las kilocalorías de cada receta puede probar poco a poco ir supliendo el azúcar por edulcorantes no calóricos como stevia o sucralosa granulada*, que permiten ser horneados. El dulzor será a su gusto.

*de venta en tiendas de autoservicio con diferentes nombres comerciales.

Buen Provecho les desea el INA...

una probadita de...

una probadita de...

Panques y cupcakes

Panqué integral con Miel y pasas

Ingredientes:

- Huevo 3 pzas
- Harina integral 1 taza
- Hojuelas de salvado 1 taza
- Pasas ¾ taza
- Aceite vegetal ¼ taza
- Yogurt natural ¾ taza
- Miel de abeja o de agave ¼ taza
- Azúcar morena ¼ taza
- Polvo para hornear 1 cucharadita
- Sal 1 pizca 0.06 g.
- Saborizante artificiall de vainilla 1 cucharadita
- Aceite para engrasar molde 1 cucharadita
- Harina para el molde 1 cucharadita

235 kcal. por porción

Porciones: 10
Tiempo de preparación : 40 min
Costo Total Aprox: $23

Modo de Preparación:

1. En un tazón colocar huevos, aceite vegetal, mezclar con batidor hasta incorporar perfectamente.
2. Agregar harina integral, hojuelas de salvado, polvo para hornear, azúcar morena, sal e incorporar.
3. Adicionar yogurt, pasas y vainilla e incorporar hasta tener una mezcla uniforme.
4. Engrasar y enharinar el molde, colocar la mezcla.
5. Hornear a 180 ºC, hasta que la superficie sea firme y dorada.

¿SABÍAS QUE?

La miel al igual que el azúcar puede aumentar rápidamente los niveles de azúcar en sangre por lo que si padece de diabetes debe limitar su consumo. (2)

La miel de agave* se absorbe más lento que la de abeja en la sangre pero aporta calorías similares por lo cuál su consumo debe ser limitado.

El salvado es la cascarilla de los cerealeales por lo cuál adicionarlo en las recetas aumenta la cantidad de fibra, la cual ayuda a reducir la absorción de colesterol y disminuir los triglicéridos en la sangre, además de incrementar la saciedad. (3)

*se puede adquirir en tiendas de autoservicio.

una probadita de...

una probadita de...

Panqués y cupcakes

Cupcake de plátano y canela

Ingredientes:

Huevos 3 piezas
Harina trigo 2 tazas
Plátanos maduros 3 piezas
Azúcar morena ¾ taza
Aceite vegetal ½ taza
Canela en polvo 1 cucharadita
Polvo para hornear 1 cucharadita
Sal 1 pizca 0.06 g.
Agua ¼ taza
Betún:
Leche descremada 20 ml.
Queso crema 25 g.
Canela en polvo 1 cucharada
Aceite para engrasar molde 1 cucharadita
Harina para el molde 1 cucharadita

Modo de Preparación:

1. En un tazón colocar huevos y aceite vegetal, mezclar con batidor hasta incorporar perfectamente.
2. Agregar harina, canela, polvo para hornear, azúcar, sal e incorporar
3. Adicionar leche y plátano machacado y mezclar por completo.
4. Engrasar y enharinar el molde, colocar la masa
5. Hornear a 180º C, hasta que la superficie sea firme y dorada.
6. Para el betún: suavizar el queso crema agregar leche descremada, canela y mezclar hasta logran tener una textura suave y uniforme .
7. Decorar con el betún el cupcake y disfrutar.

219 kcal. por porción

Porciones: 10

Tiempo de preparación : 50 min

Costo Total Aprox: $23

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

Los cupcakes pueden tener un alto contenido calórico por lo que una buena opción es cuidar las porciones que se consumen, lo adecuado sería 1 pieza pequeña como las porciones sugeridas en las recetas.

El huevo tiene la propiedad de ser aromatizante y saborizante, la yema tiene un aroma y sabor especial que se transmite a los platos en los que se utiliza. (1)

una probadita de...

una probadita de...

Panques y cupcakes

Panqué amaranto y arándanos

Ingredientes:

Huevo 3 piezas
Harina de trigo 1 ¼ taza
Amaranto natural ¾ taza
Azúcar morena ½ taza
Aceite vegetal ½ taza
Polvo para hornear 1 cucharadita
Saborizante artificial de vainilla 1 cucharadita
Arándanos 30 g.
Agua ¼ taza.
Aceite para engrasar molde 1 cucharadita
Harina para el molde 1 cucharadita

113 kcal. por porción

Porciones: 10
Tiempo de preparación : 45
Costo Total Aprox: $25

Modo de Preparación:

1.En un tazón colocar huevos y aceite vegetal, mezclar con batidor hasta incorporar perfectamente.
2.Agregar harina de trigo , amaranto, polvo para hornear, azúcar morena e incorporar.
3.Adicionar arándanos, vainillay agua y mezclar.
4.Engrasar y enharinar el molde, colocar la masa.
5.Hornear a 180º C, hasta que la superficie sea firme y dorada.

¿SABÍAS QUE?

Los arándanos contienen antioxidantes importantes necesarios en la dieta y sirven para retrazar el envejecimiento de nuestras células, por lo cuál es un ingrediente recomendable con moderación.(4)

El huevo tiene un alto contenido de vitamina E que también es un antioxidante, ayuda a disminuir el daño celular en general (1), además otros de sus antioxidantes (gluteína y xantinas) previenen o retrazan el desarrollo de cataratas y degeneración macular en el ojo.(5)

una probadita de...

una probadita de...

Panqués y cupcakes

Cupcake de chocolate

Ingredientes:

Huevos 3 pzas
Harina 2 tazas
Polvo para hornear 1 cucharadita
Aceite Vegetal ½ taza
Azúcar ½ taza
Cocoa ½ taza
Saborizante arifical de vainilla 1 cucharadita
Agua ¼ taza
Aceite para engrasar molde 1 cucharadita
Harina para el molde 1 cucharadita
Betún:
Crema batida 10 ml.
Cocoa 1 cucharadita
Chispas chocolate 10 piezas (para decorar)

Modo de Preparación:

1. En un tazón colocar huevos y aceite vegetal, mezclar con batidor hasta incorporar perfectamente.
2. Agregar harina, cocoa, polvo para hornear, azúcar, sal y mezclar completamente.
3. Adicionar vainilla y agua, mezclar hasta incorporar.
4. Engrasar y enharinar el molde, colocar la mezcla.
5. Hornear a 180º C, hasta que la superficie sea firme y dorada.

187 kcal. por porción

Porciones: 10

Tiempo de preparación : 45 min

Costo Total Aprox: $20

¿SABÍAS QUE?

La cocoa contiene mínima cantidad de grasa (0.1 g. en una cucharada) por lo cuál es preferible utilizarla en lugar del chocolate que contiene azúcar y grasa. (2)

El huevo es un alimento con bajo contenido calórico y además genera saciedad por lo que puede ser útil en dietas de reducción de peso. (1)

una probadita de...

una probadita de...

Panques y cupcakes

Cupcake de vainilla y fresa

Ingredientes:

Huevo 3 piezas
Harina de trigo 2 tazas
Azúcar ½ taza
Aceite vegetal ½ taza
Puré fresa ½ taza
Saborizante artificial de vainilla 1 cucharadita
Polvo para hornear 1 cucharadita
Queso crema 25 g.
Leche descremada 20 ml
Aceite para engrasar molde 1 cucharadita
Harina para el molde 1 cucharadita

180 kcal. por porción

Porciones: 10
Tiempo de preparación :45 min.
Costo Total Aprox: $29

Modo de Preparación:

1. En un tazón colocar huevos y aceite vegetal, mezclar con batidor hasta incorporar perfectamente.
2. Agregar harina, polvo para hornear, azúcar, sal e incorporar.
3. Agregar ¼ taza de puré de fresa y vainilla, mezclar hasta incorporar.
4. Engrasar y enharinar el molde, colocar la masa.
5. Hornear a 180º C, hasta que la superficie sea firme y dorada.
6. Para la decoración mezclar queso crema, leche descremada y puré de fresa.

Nota: puedes decorar haciendo una flor con fondant rosa o con flor comestible natural.

¿SABÍAS QUE?

Utilizar saborizante artificial de vainilla en la repostería es una opción y aporta sabor y aroma sin contenido calórico. (2)

El color del cascarón del huevo no afecta su sabor, calidad y valor nutricio. Solo se trata de una diferencia ocasionada por un pigmento que se deposita en las últimas dos horas de formación del huevo. (1)

una probadita de...®

una probadita de...

Panqués y cupcakes

Panqué de Camote

Ingredientes:

- Huevos 4 piezas
- Camote puré 1 pza (200 g.)
- Aceite vegetal ½ taza
- Azúcar morena ½ taza
- Canela 1 cucharada
- Nuez Moscada 1 cucharadita
- Polvo para hornear 1 cucharadita
- Harina 1 taza
- Agua ¼ taza
- Aceite para engrasar molde 1 cucharadita
- Harina para el molde 1 cucharadita

214 kcal. por porción

Modo de Preparación:

1. En un tazón colocar huevos y aceite vegetal, mezclar con batidor hasta incorporar perfectamente.
2. Agregar harina, polvo para hornear, azúcar morena, nuez moscada, canela e incorporar.
3. Agregar puré de camote y agua, mezclar hasta incorporar.
4. Engrasar y enharinar el molde, colocar la masa.
5. Hornear a 180º C, hasta que la superficie sea firme y dorada.

Porciones: 10

Tiempo de preparación : 40 min

Costo Total Aprox: $22

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

El camote no es considerado una fruta, está dentro del grupo de cereales y tubérculos ya que tiene un contenido importante de hidratos de carbono por lo cuál se sugiere un consumo limitado.(2)

Una cucharadita de canela es una excelente opción para dar sabor dulce sin agregar calorías. (2)

una probadita de...

una probadita de...

Panques y cupcakes

Panqué de Pera

Ingredientes:

- Huevo3 pzas
- Harina de arroz 2 taza
- Stevia 3 cucharadas*
- Aceite vegetal ½ taza
- Pera 1 pieza
- Romero picado 1 cucharada
- Agua ½ taza
- Aceite para engrasar molde 1 cucharadita
- Harina para el molde 1 cucharadita

139 kcal. por porción

Porciones: 10
Tiempo de preparación : 40 min.
Costo Total Aprox: $24

Modo de Preparación:

1. En un tazón colocar huevos y aceite vegetal, mezclar con batidor hasta incorporar perfectamente.
2. Agregar harina de arroz, polvo para hornear, stevia e incorporar.
3. Agregar romero picado, puré de pera y agua, mezclar hasta incorporar.
4. Engrasar y enharinar el molde, colocar la masa y decorar con trozos de pera.
5. Hornear a 180º C, hasta que la superficie sea firme y dorada.

*se puede encontrar en el supermercado.

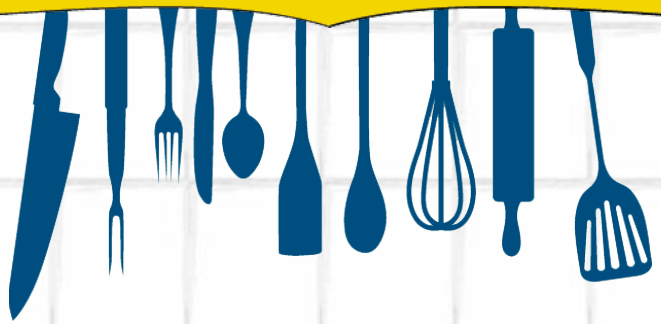
¿SABÍAS QUE?

Para las personas diabéticas es importante limitar el consumo de azúcares en general. Para endulzar los postres se aconseja utilizar edulcorantes como Stevia.

La repostería para intolerates al gluten (proteína que se encuentra en cereales como: trigo, centeno, cebada y avena). Por lo cuál se permiten harinas de: maíz, arroz, papa, mandioca o yuca, amaranto, quinoa, leguminosas y frutos secos (nuez, almendra, etc).

una probadita de...®

BIBLIOGRAFÍA



1)Torre M. María Covadonga, Fonseca P. Mónica, Quintana L. José Antonio. El huevo mitos, realidades y beneficios. México. Ed. Trillas. 2012.

2)Pérez Lizaur Ana Bertha, Marván Laborde Leticia, Palacios González Berenice. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, 3a edición, 2008.

3)H. Bourges, E. Casanueva, J.L. Rosado. Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana, México, Ed. Médica Panamericana. 2008

4)www.cincopordia.com.mx

5)Instituto de Estudios del Huevo, El gran Libro del Huevo, Madrid, España. Primera Edición, Octubre 2009.

una probadita de...

PRÓXIMA PUBLICACIÓN

Comida con pollo y pavo

una probadita de...

Medellín 325, Col. Roma Sur
C. P. 06760, México, D. F.,
Tel. 5564 9322
www.institutonacionalavicola.org.mx

Con la participación de:
Chef Angeles Urreta
Nutrióloga Daniella Bautista
Nutrióloga Teresa Rull

El contenido de este documento es propiedad del Instituto Nacional Avícola

Instituto Nacional Avícola