

## Recetas con pasitas



Las pasitas son uvas que han sido deshidratadas. Son una fuente de energía baja en grasas. Una porción es equivalente a ¼ de taza, que es como del tamaño de un huevo grande.

### Usos

Las pasitas son un bocadillo muy sabroso. Añádalas a la avena cocida, galletas, panes y pasteles para darles más sabor y hacerlos más nutritivos.

**Nota:** Los niños pequeños pueden ahogarse fácilmente con las pasitas. No le de pasitas a los infantes menores de 3 años.

### Almacenamiento

Para asegurar su mejor calidad conserve las cajas sin abrir de pasitas en un sitio fresco y seco. Una vez abiertas guárdelas en un envase hermético en el refrigerador para evitar que la humedad las eche a perder. Utilícelas en un periodo no mayor de 6 meses.

---

## Ensalada fácil de zanahoria y pasitas (rinde 6 porciones)

### Ingredientes

2 tazas de zanahoria rallada  
½ taza de pasitas  
⅓ de taza de aderezo para ensalada tipo mayonesa  
sal y pimienta (si gusta)

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Coloque las pasitas en un tazón con agua caliente durante 15 minutos para suavizarlas.
3. Escorra las pasitas.
4. Mezcle la zanahoria, las pasitas, el aderezo para ensalada, la sal y la pimienta.
5. Póngala a enfriar durante cerca de 15 minutos antes de servirla.

**Nota:** Asegúrese de lavar las zanahorias antes de rallarlas.

---

## Panquecitos de avena y pasitas (rinde 12 panquecitos)

### Ingredientes

1¼ de taza de harina de uso general  
2 cucharadas de polvo para hornear  
½ cucharadita de bicarbonato de sodio  
½ cucharadita de sal  
1 cucharadita de canela  
1 taza de avena sin cocinar  
1 taza de leche descremada  
⅓ de taza de azúcar morena, comprimida  
1 huevo  
¼ de taza de aceite vegetal  
⅓ de taza de puré de manzana  
1¼ de taza de pasitas, sin comprimir

### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela en un tazón grande y deje esta mezcla a un lado.
3. Añada la avena, la leche, el azúcar, el huevo, el aceite, el puré de manzana y las pasitas y mézclelos hasta que todos los ingredientes se humedezcan.
4. Vierta con una cuchara la mezcla en una bandeja para panquecitos, previamente engrasada, hasta llenar ⅔ de su capacidad.
5. Hornee los panquecitos a 350 grados F durante 25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en los panquecitos, éste salga limpio.

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



**Texas A&M AgriLife Extension Service** [AgriLifeExtension.tamu.edu](http://AgriLifeExtension.tamu.edu)

Más publicaciones de Extensión están disponibles en [AgriLifeBookstore.org](http://AgriLifeBookstore.org)

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

---

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.