

# Rosquillas caseras

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 rosquilla  
CANTIDAD DE PORCIONES: 6  
TIEMPO TOTAL DE PREPARACIÓN: 30 min

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

PROTEÍNA: 0.2 g\*

CALORÍAS: 287

GRASA TOTAL: 10 g

TOTAL DE CARBOHIDRATOS: 50 g

*El proceso de fritura agregará grasa y calorías adicionales que son difíciles de calcular.*

\*La cantidad de proteína puede variar según las marcas que se usen.



Levántese y empiece el día con esta esponjosa delicia. Perfumada con canela y vainilla, esta rosquilla fácil de hacer es la manera perfecta de comenzar el día.

## Ingredientes

- 3 tazas más 1 cucharada de mezcla para hornear con bajo contenido de proteínas
- 1 1/4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 de taza de azúcar
- 1/4 de taza de sustituto de crema no lácteo
- 1/4 de taza de agua
- 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 de cucharadita de vainilla
- 3 gotas de colorante comestible amarillo
- Aceite vegetal para freír

## Instrucciones

- 1 Revuelva la mezcla para hornear con bajo contenido de proteínas, el polvo de hornear, la sal, la canela y el azúcar en un bol mediano para integrarlos.
- 2 Mezcle el sustituto de crema no lácteo, el agua, el aceite, la vainilla y el colorante comestible amarillo en un bol pequeño.
- 3 Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos, mezclando hasta que no queden grumos.
- 4 Espolvoree una pequeña cantidad de mezcla para hornear sobre la masa para evitar que se pegue; luego una la masa con las manos y forme una bola. Aplane o estire la masa sobre una superficie espolvoreada con mezcla para hornear hasta lograr un espesor de aproximadamente 3/4 de pulgada.
- 5 Corte con un cortante de rosquillas de 2 1/2 pulgadas engrasado para evitar que se pegue.
- 6 Vuelva a estirar la masa según sea necesario para obtener 6 rosquillas y 6 agujeros.
- 7 Fría en una sartén o freidora con 1 pulgada de aceite como mínimo.
- 8 Fría varias rosquillas a la vez durante 1 minuto de cada lado, usando un termómetro para caramelo, para mantener la temperatura del aceite a 375 °F.
- 9 Coloque las rosquillas y los agujeros sobre papel absorbente para escurrirlos y luego páselos por azúcar glas.