

# Receta para

## HECHO EN CASA MIGAS DE PAN

EQUIPO NECESSARIO

bandeja para hornear, bolsa resellable, rodillo u otro  
objeto duro para triturar el pan

PROCIONES 4 COSTO ESTIMADO

\$1.35

COSTO POR  
RACIÓN

\$0.34

### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan c/u (integral, blanco, masa madre)
- Opcional: sazonar con hierbas y especias molidas
- perejil
- condimento italiano
- pimienta negra
- polvo de ajo
- orégano

### PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 300 grados y cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- Corte el pan en pequeños cubos y colóquelos en una bandeja para hornear.
- Hornee hasta que el pan esté seco y ligeramente tostado, unos 10 minutos.
- Retire del horno y deje enfriar por completo.
- Coloque el pan en una bolsa con cierre asegurándose de eliminar la mayor cantidad de aire. Aplaste la bolsa con un rodillo, las manos, el fondo de una olla u otro objeto duro para romper el pan en migas.
- Sazone con hierbas y/o especias (opcional). Cubra ensaladas, úselo como empanado para pescado o úselo en la receta de hojuelas de papa con pan rallado. Disfrutar

# Receta para

## HECHO EN CASA MIGAS DE PAN

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Homemade Breadcrumbs		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
<b>Calories</b>	80.6 kcal	4 %
<b>Total Fat</b>	1.1 g	2 %
Saturated Fat	0.2 g	1 %
Trans Fat	0 g	
<b>Cholesterol</b>	- mg	- %
<b>Sodium</b>	145.6 mg	6 %
<b>Total Carbohydrate</b>	13.7 g	5 %
Dietary Fiber	1.9 g	8 %
Sugars	1.4 g	
<b>Protein</b>	4 g	8 %
Vitamin A	0 % • Vitamin C	- %
Calcium	5 % • Iron	4 %

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### CONSEJO DE ALMACENAMIENTO

**Almacenamiento de migas de pan** - mantenga las migas de pan en un recipiente hermético hasta por una semana en el refrigerador o guárdelas en una bolsa segura para el congelador hasta por tres meses en el congelador.

### BENEFICIOS DE LA SALUD

**Pan de trigo integral o integral** - rica fuente de fibra que ayuda a la salud digestiva y puede reducir el riesgo de estreñimiento. La fibra te ayuda a sentirte lleno por más tiempo, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad.



#### Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins  
Receta traducida por Maya Lechowick