

# MUSHROOM-ONION TARTLETS

**YIELD:** 24 TARTLETS

**4 ounces light cream cheese**

**3 tablespoons butter or margarine, divided**

**$\frac{3}{4}$  cup plus 1 teaspoon all-purpose flour**

**8 ounces fresh mushrooms, coarsely chopped**

**$\frac{1}{2}$  cup chopped green onions**

**1 egg**

**$\frac{1}{4}$  teaspoon dried thyme leaves**

**$\frac{1}{2}$  cup shredded Swiss cheese**

Place cream cheese and 2 tablespoons butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add  $\frac{3}{4}$  cup flour. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute, or until well blended. Form mixture into ball. Wrap in waxed paper and chill 1 hour. Clean mixer bowl and beater.

Divide chilled dough into 24 pieces. Press each piece into miniature muffin cup (greased, if desired).

Meanwhile, melt remaining 1 tablespoon butter in 10-inch skillet over medium heat. Add mushrooms and onions. Cook and stir until tender. Remove from heat. Cool slightly.

Place egg, remaining 1 tablespoon flour, and thyme in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and beat about 30 seconds. Stir in cheese and cooled mushroom mixture. Spoon into pastry-lined muffin cups. Bake at 375°F for 15 to 20 minutes, or until egg mixture is puffed and golden brown. Serve warm.

**PER SERVING:** (2 TARTLETS) ABOUT 98 CAL, 4 G PRO, 8 G CARB, 6 G FAT, 33 MG CHOL, 83 MG SOD





## NUTTY CHEESEBALL

**YIELD:** 24 SERVINGS

- |                                                |                                           |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>1 cup shredded sharp Cheddar cheese</b>     | <b>2 tablespoons chopped fresh chives</b> |
| <b>1 cup shredded Swiss cheese</b>             | <b>2 teaspoons Worcestershire sauce</b>   |
| <b>1 package (8 ounces) light cream cheese</b> | <b>¼ teaspoon paprika</b>                 |
|                                                | <b>½ teaspoon garlic powder</b>           |
|                                                | <b>¼ cup finely chopped pecans</b>        |

Place all ingredients except pecans in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute, or until well blended.

On waxed paper, shape mixture into a ball. Roll ball in chopped pecans. Wrap in waxed paper. Refrigerate until serving time. Serve with assorted crackers or raw vegetables.

**PER SERVING:** (2 TABLESPOONS) ABOUT 65 CAL, 4 G PRO, 1 G CARB, 5 G FAT, 13 MG CHOL, 109 MG SOD



FOR THE WAY IT'S MADE.™

# MEATBALL HORS D'OEUVRES

**YIELD:** 30 MEATBALLS

- |                                      |                                              |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>1</b> pound ground beef           | <b>½</b> teaspoon oregano                    |
| <b>2</b> egg yolks                   | <b>¼</b> teaspoon pepper                     |
| <b>⅓</b> cup dry bread crumbs        | <b>2</b> tablespoons chopped stuffed olives  |
| <b>⅓</b> cup Parmesan cheese         | <b>¼</b> cup olive oil                       |
| <b>2</b> tablespoons chopped parsley | <b>Tangy Barbecue Sauce (recipe follows)</b> |
| <b>¾</b> teaspoon garlic salt        |                                              |

Place ground beef, egg yolks, bread crumbs, Parmesan cheese, parsley, garlic salt, oregano, pepper, and olives in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix for 1 minute.

Form mixture into 30 (1-inch) balls and fry in olive oil until well browned. Drain on paper towels. Warm Tangy Barbecue Sauce and pour over meatballs. Serve warm from chafing dish.

## TANGY BARBECUE SAUCE

**YIELD:** 2 CUPS

- |                                           |                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>1¼</b> cups brown sugar                | <b>2</b> tablespoons vinegar      |
| <b>1</b> cup ketchup                      | <b>1</b> cup strong coffee        |
| <b>1</b> tablespoon dry mustard           | <b>½</b> cup finely chopped onion |
| <b>2</b> tablespoons Worcestershire sauce | <b>1</b> teaspoon salt            |
|                                           | <b>⅛</b> teaspoon pepper          |

Combine all ingredients in a heavy saucepan. Mix well and cook over medium heat 10 minutes, stirring occasionally. Reduce heat and simmer 30 minutes. Cool sauce and store covered in refrigerator until needed.

**PER SERVING:** ABOUT 108 CAL, 4 G PRO, 12 G CARB, 5 G FAT, 25 MG CHOL, 240 MG SOD





## BASIC EGG NOODLE PASTA

**YIELD:** 1¼ POUNDS DOUGH

**4 large eggs** (⅞ cup eggs)  
**1 tablespoon water**

**3½ cups sifted all-purpose flour**

Place eggs, water, and flour in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix for 30 seconds.

Remove flat beater and attach dough hook. Turn to Speed 2 and knead 2 minutes. Hand knead dough for 30 seconds to 1 minute. Cover with dry towel and let rest 15 minutes before extruding through Pasta Maker.

**PER SERVING:** ABOUT 94 CAL, 4 G PRO, 17 G CARB, 1 G FAT, 42 MG CHOL, 14 MG SOD

**TIP: To Cook Pasta,** Add 1 tablespoon salt and 1 tablespoon oil to 6 quarts boiling water. Gradually add pasta and continue to cook at a slow boil until pasta is “al dente” or slightly firm to the bite. Pasta floats on top of the water as it cooks, so stir occasionally to keep pasta cooking evenly. When done cooking, drain in a colander.

**For Spaghetti, Flat Noodles, and Macaroni,** cook entire recipe as above.  
**For Lasagna,** cook half the recipe at a time.

## BASIC WHITE BREAD

**YIELD:** 32 SERVINGS (16 SLICES PER LOAF)

- |                                          |                                            |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>½ cup low-fat milk</b>                | <b>2 packages active dry yeast</b>         |
| <b>3 tablespoons sugar</b>               | <b>1½ cups warm water (105°F to 115°F)</b> |
| <b>2 teaspoons salt</b>                  | <b>5 to 6 cups all-purpose flour</b>       |
| <b>3 tablespoons butter or margarine</b> |                                            |



Place milk, sugar, salt, and butter in small saucepan. Heat over low heat until butter melts and sugar dissolves. Cool to lukewarm.

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add lukewarm milk mixture and 4½ cups flour. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup at a time, and mix until dough clings to hook and cleans sides of bowl, about 2 minutes. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer, or until dough is smooth and elastic. Dough will be slightly sticky to the touch.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and divide in half.

Shape each half into a loaf, as directed on page 66, and place in greased 8½×4½×2½-inch loaf pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Bake at 400°F until golden brown, about 30 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

**PER SERVING:** ABOUT 95 CAL, 3 G PRO, 18 G CARB, 1 G FAT, 0 MG CHOL, 148 MG SOD

### VARIATIONS

**Cinnamon Bread:** Prepare dough, divide, and roll out each half into a rectangle, as directed for **Basic White Bread** on page 64. Mix together ½ cup sugar and 2 teaspoons cinnamon in small bowl. Spread each rectangle with 1 tablespoon softened butter or margarine. Sprinkle with half of sugar mixture. Finish rolling and shaping loaves. Place in well-greased 8½×4½×2½-inch loaf pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk. If desired, brush tops with beaten egg white. Bake at 375°F for 40 to 45 minutes, or until golden brown. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

**Yield:** 32 servings (16 slices per loaf)

**PER SERVING:** ABOUT 111 CAL, 3 G PRO, 21 G CARB, 2 G FAT, 0 MG CHOL, 152 MG SOD

**Sixty-Minute Rolls:** Increase yeast to 3 packages and sugar to  $\frac{1}{4}$  cup. Mix and knead dough as directed for **Basic White Bread** on page 64. Place in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 15 minutes. Turn dough onto lightly floured surface. Shape as desired (see following suggestions). Cover. Let rise in slightly warm oven (90°F) about 15 minutes. Bake at 425°F for 12 minutes, or until golden brown. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

**Curlicues:** Divide dough in half and roll each half to 12×9-inch rectangle. Cut 12 equal strips about 1 inch wide. Roll each strip tightly to form a coil, tucking ends underneath. Place on greased baking sheets about 2 inches apart.

**Cloverleaves:** Divide dough into 24 equal pieces. Form each piece into a ball and place in greased muffin pan. With scissors, cut each ball in half, then quarters.

**Yield:** 24 servings (1 roll per serving)

**PER SERVING:** ABOUT 130 CAL, 4 G PRO, 25 G CARB, 2 G FAT, 0 MG CHOL, 198 MG SOD

## BREAD MAKING TIPS

Making bread with a stand mixer is quite different than making bread by hand. Therefore, it will take some practice before you are completely comfortable with the new process. For your convenience, we offer these tips to help you become accustomed to breadmaking the KitchenAid way.

- Start with an easy recipe, such as Rapid Mix Cool Rise White Bread (page 68) until you are familiar with using the dough hook.
- ALWAYS use the dough hook to mix and knead yeast doughs.
- NEVER exceed Speed 2 when using the dough hook.
- NEVER use recipes calling for more than 8 cups all-purpose flour or 6 cups whole wheat flour when making dough with a 4½-quart mixer.
- NEVER use recipes calling for more than 10 cups all-purpose flour or 6 cups whole wheat flour when making dough with a 5-quart mixer.
- NEVER use recipes calling for more than 12 cups all-purpose flour or 8 cups whole wheat flour when making dough with a 6-quart mixer.
- Use a candy thermometer or other kitchen thermometer to ensure that liquids are at the temperature specified in the recipe. Liquids at higher temperatures can kill yeast, while liquids at lower temperatures will retard yeast growth.
- Warm all ingredients to room temperature to ensure a proper rise. If yeast is to be dissolved in the bowl, always warm the bowl first by rinsing with warm water.
- Allow bread to rise in a warm place, 80°F to 85°F, free from draft, unless specified otherwise in recipe.
- Here are some alternative rising methods: (1) Place the bowl of dough on a wire rack over a pan of warm water. (2) Place the bowl on the top rack of an unheated oven over a pan of hot water on the rack below. (3) Turn oven to 400°F for 1 minute, then turn it off; place the bowl on the center rack of the oven and close the door.
- Always cover the bowl with a towel to retain warmth and to protect it from drafts.



- Rising times may vary due to temperature and humidity in your kitchen. Dough has doubled in bulk when indentation marks remain after you press the dough lightly with your fingers.
- Most bread recipes give a range for the amount of flour to be used. Enough flour has been added to the dough when the dough clings to the hook and cleans the sides of bowl. If dough is sticky or humidity is high, slowly add more flour, about  $\frac{1}{2}$  cup at a time, NEVER exceeding the recommended flour capacity. Knead after each addition until flour is completely worked into dough. If too much flour is added, a dry loaf will result.
- Some types of dough, especially those made with whole-grain flours, may not form a ball on the hook. However, as long as the hook comes in contact with the dough, kneading will be accomplished.
- Some large recipes and soft doughs may occasionally climb over the collar of the hook. This usually indicates that the dough is sticky and more flour should be added. The sooner all the flour is added, the less likely the dough will climb the hook. For such recipes, try starting with all but the last cup of flour in the initial mixing process. Then add the remaining flour as quickly as possible.
- When done, yeast breads and rolls will be deep golden brown in color. Also, most loaves of bread will have pulled away from the sides of their loaf pans, and tops of done loaves will sound hollow when tapped. Freshly baked loaves and rolls should be turned onto racks immediately after removing from oven to prevent sogginess.

## SHAPING A LOAF



Divide the dough in half. On a lightly floured surface, roll each half into a rectangle, approximately 9×14 inches. A rolling pin will smooth the dough and remove gas bubbles.



Starting at a short end, roll the dough tightly. Pinch to seal the seam.



Pinch the ends and turn them under. Place the dough, seam side down, in a loaf pan. Follow the directions in the recipe for rising and baking.

# WHOLE GRAIN WHEAT BREAD

**YIELD:** 32 SERVINGS (16 SLICES PER LOAF)

**1/3 cup plus 1 tablespoon brown sugar, divided**

**2 cups warm water (105°F to 115°F)**

**2 packages active dry yeast**

**5 to 6 cups whole wheat flour**

**3/4 cup powdered milk**

**2 teaspoons salt**

**1/3 cup oil**

Dissolve 1 tablespoon brown sugar in warm water in small bowl. Add yeast and let mixture stand.

Place 4 cups flour, powdered milk, 1/3 cup brown sugar, and salt in mixer bowl. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 15 seconds. Continuing on Speed 2, gradually add yeast mixture and oil to flour mixture and mix about 1 1/2 minutes longer. Stop and scrape bowl, if necessary.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, 1/2 cup at a time, and mix until dough clings to hook\* and cleans sides of bowl, about 2 minutes. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Punch dough down and divide in half. Shape each half into a loaf as directed on page 66. Place in greased 8 1/2 x 4 1/2 x 2 1/2-inch loaf pans. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk.

Bake at 400°F for 15 minutes. Reduce oven temperature to 350°F and bake 30 minutes longer. Remove from pans immediately and cool on wire racks.



**PER SERVING:** ABOUT 112 CAL, 4 G PRO, 19 G CARB, 3 G FAT, 2 MG CHOL, 146 MG SOD

*\*Note: Dough may not form a ball on hook. However, as long as hook comes in contact with dough, kneading will be accomplished. Do not add more than the maximum amount of flour specified or a dry loaf will result.*



## RAPID MIX COOL RISE WHITE BREAD

**YIELD:** 32 SERVINGS (16 SLICES PER LOAF)

- |                                      |                                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>6</b> to 7 cups all-purpose flour | <b>¼</b> cup butter or margarine,<br>softened     |
| <b>2</b> tablespoons sugar           |                                                   |
| <b>3½</b> teaspoons salt             | <b>2</b> cups very warm water<br>(120°F to 130°F) |
| <b>3</b> packages active dry yeast   |                                                   |

Place 5½ cups flour, sugar, salt, yeast, and butter in mixer bowl. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 20 seconds. Gradually add warm water and mix about 1½ minutes longer.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup at a time, and mix until dough clings to hook and cleans sides of bowl, about 2 minutes. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

Cover dough with plastic wrap and a towel. Let rest 20 minutes.

Divide dough in half. Shape each half into a loaf as directed on page 66. Place in greased 8½×4½×2½-inch loaf pans. Brush each loaf with oil and cover loosely with plastic wrap. Refrigerate 2 to 12 hours.

When ready to bake, uncover dough carefully. Let stand at room temperature 10 minutes. Puncture any gas bubbles which may have formed. Bake at 400°F for 35 to 40 minutes. Remove from pans immediately and cool on wire racks.

**PER SERVING:** ABOUT 110 CAL, 3 G PRO, 21 G CARB, 2 G FAT, 0 MG CHOL, 251 MG SOD



## General instructions for making and kneading yeast dough with the Rapid Mix method

"Rapid Mix" describes a bread baking method that calls for dry yeast to be mixed with other dry ingredients before liquid is added, rather than the traditional method of dissolving the yeast in warm liquid.

1. Place yeast and all other dry ingredients except 1 to 2 cups flour in mixer bowl.
2. Attach bowl and dough hook. Turn to Speed 2 and mix until dry ingredients are combined, about 15 seconds.
3. Continuing on Speed 2, gradually\* add liquid ingredients to flour mixture and mix 1 to 2 minutes longer.
4. Continuing on Speed 2, add remaining flour  $\frac{1}{2}$  cup at a time, until dough forms. Mix until dough clings to hook and cleans sides of bowl, about 2 minutes.
5. When dough clings to hook, knead on Speed 2 until dough is smooth and elastic, for 2 minutes.
6. Remove dough hook and bowl from the mixer, and then the dough from the hook and bowl. Follow recipe directions for rising, shaping, and baking.

**\*Note:** If liquid ingredients are added too quickly in Step 3, they will form a pool around the dough hook and slow down the mixing process.

**TIP:** The "Rapid Mix" method may be faster and easier for new bread bakers. It is slightly more temperature tolerant because the yeast is mixed with dry ingredients rather than with warm liquid.



## CRUSTY PIZZA DOUGH

**YIELD:** 4 SERVINGS (1/4 PIZZA PER SERVING)

- |                                          |                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>1 package active dry yeast</b>        | <b>2 teaspoons olive oil</b>           |
| <b>1 cup warm water (105°F to 115°F)</b> | <b>2½ to 3½ cups all-purpose flour</b> |
| <b>½ teaspoon salt</b>                   | <b>1 tablespoon cornmeal</b>           |

Dissolve yeast in warm water in warmed mixer bowl. Add salt, olive oil, and 2½ cups flour. Attach bowl and dough hook to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute.

Continuing on Speed 2, add remaining flour, ½ cup at a time, and mix until dough clings to hook and cleans sides of bowl, about 2 minutes. Knead on Speed 2 about 2 minutes longer.

Place dough in greased bowl, turning to grease top. Cover. Let rise in warm place, free from draft, about 1 hour, or until doubled in bulk. Punch dough down.

Brush 14-inch pizza pan with oil. Sprinkle with cornmeal. Press dough across bottom of pan, forming a collar around edge to hold toppings. Add toppings as desired. Bake at 450°F for 15 to 20 minutes.

**PER SERVING:** ABOUT 373 CAL, 11 G PRO, 74 G CARB, 3 G FAT, 0 MG CHOL, 271 MG SOD

# POPOVERS

**YIELD:** 8 POPOVERS

- |                                                    |                                |
|----------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>2</b> eggs                                      | <b>1</b> cup all-purpose flour |
| <b>1</b> cup milk                                  | <b>¼</b> teaspoon salt         |
| <b>1</b> tablespoon butter or margarine,<br>melted |                                |

Place eggs, milk, butter, flour, and salt in mixer bowl. Attach bowl and wire whip to mixer. Turn to Speed 4 and beat 15 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat 15 seconds more.

Fill 8 heavily greased and floured custard cups half full with batter. Place cups on cookie sheet. Place cookie sheet in cold oven and set heat at 450°F. Bake for 15 minutes; reduce heat to 350°F and bake 20 to 25 minutes longer. Remove from oven and cut slit into side of each popover. Serve immediately.

**PER SERVING:** ABOUT 103 CAL, 4 G PRO, 13 G CARB, 3 G FAT, 59 MG CHOL, 115 MG SOD



# BAKING POWDER BISCUITS

**YIELD:** 16 BISCUITS

**2 cups all-purpose flour**

**1 tablespoon baking powder**

**½ teaspoon salt**

**¼ cup butter**

**3 tablespoons shortening**

**About ¾ cup milk**

Preheat oven to 450°F. Grease baking sheet.

Sift flour, baking powder and salt into medium bowl. Using pastry blender or 2 knives, cut in butter and shortening until mixture resembles coarse crumbs. Stir in enough milk to make soft dough.

Turn out onto lightly floured surface. Knead dough lightly. Roll out ½-inch thick.

Cut biscuit rounds with 2-inch cutter. Place on greased baking sheet.

Bake 8 to 10 minutes or until browned.

**PER SERVING:** 135 CAL, 3 G PRO, 17 G CARB, 6 G FAT, 1 MG CHOL, 183 MG SOD



## EASY WHITE CAKE

**YIELD:** 12 TO 16 SERVINGS

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| <b>2 cups all-purpose flour</b>  | <b>½ cup shortening</b>   |
| <b>1½ cups sugar</b>             | <b>1 cup low-fat milk</b> |
| <b>3 teaspoons baking powder</b> | <b>1 teaspoon vanilla</b> |
| <b>½ teaspoon salt</b>           | <b>4 egg whites</b>       |

Combine dry ingredients in mixer bowl. Add shortening, milk, and vanilla. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add egg whites. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute, or until smooth and fluffy.

Pour batter into two greased and floured 8- or 9-inch round baking pans. Bake at 350°F for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool 10 minutes. Remove from pans. Cool completely on wire rack. Frost if desired.

---

**PER SERVING:** ABOUT 267 CAL, 4 G PRO, 42 G CARB, 9 G FAT, 2 MG CHOL, 183 MG SOD



## QUICK YELLOW CAKE

**YIELD:** 12 TO 16 SERVINGS

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| <b>2¼ cups all-purpose flour</b> | <b>½ cup shortening</b>   |
| <b>1⅓ cups sugar</b>             | <b>1 cup low-fat milk</b> |
| <b>3 teaspoons baking powder</b> | <b>1 teaspoon vanilla</b> |
| <b>½ teaspoon salt</b>           | <b>2 eggs</b>             |

Combine dry ingredients in mixer bowl. Add shortening, milk, and vanilla. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add eggs. Continuing on Speed 2, mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute.

Pour batter into two greased and floured 8- or 9-inch round baking pans. Bake at 350°F for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool 10 minutes. Remove from pans. Cool completely on wire rack. Frost if desired.

**PER SERVING:** ABOUT 272 CAL, 4 G PRO, 42 G CARB, 10 G FAT, 37 MG CHOL, 175 MG SOD





## CHOCOLATE FROSTING

**YIELD:** 12 TO 16 SERVINGS (FROSTING FOR 2-LAYER OR 13×9×2-INCH CAKE)

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>1</b> cup butter, softened         | <b>2</b> squares (1 ounce each) |
| <b>2</b> tablespoons light corn syrup | unsweetened chocolate,          |
| <b>4</b> cups powdered sugar          | melted                          |

Place butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1½ minutes, or until creamy. Stop and scrape bowl. Add corn syrup. Turn to Speed 2 and mix well. Stop and scrape bowl.

Turn to Stir Speed. Gradually add powdered sugar, mixing until blended. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 2. Slowly add melted chocolate and mix about 1½ minutes. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute.

**PER SERVING:** ABOUT 325 CAL, 1 G PRO, 44 G CARB, 18 G FAT, 41 MG CHOL, 160 MG SOD

## CHOCOLATE CAKE

**YIELD:** 12 TO 16 SERVINGS

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <b>2 cups all-purpose flour</b> | <b>1 cup low-fat milk</b>       |
| <b>1⅓ cups sugar</b>            | <b>1 teaspoon vanilla</b>       |
| <b>1 teaspoon baking powder</b> | <b>2 eggs</b>                   |
| <b>½ teaspoon baking soda</b>   | <b>2 squares (1 ounce each)</b> |
| <b>½ teaspoon salt</b>          | <b>unsweetened chocolate,</b>   |
| <b>½ cup shortening</b>         | <b>melted</b>                   |

Combine dry ingredients in mixer bowl. Add shortening, milk, and vanilla. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add eggs and chocolate. Continuing on Speed 2, mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 6 and beat about 1 minute.

Pour batter into two greased and floured 8- or 9-inch round baking pans. Bake at 350°F for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool 10 minutes. Remove from pans. Cool completely on wire rack. Frost if desired.

**PER SERVING:** ABOUT 285 CAL, 4 G PRO, 41 G CARB, 12 G FAT, 37 MG CHOL, 185 MG SOD

## BUTTERCREAM FROSTING

**YIELD:** 12 TO 16 SERVINGS (FROSTING FOR 2-LAYER  
OR 13×9×2-INCH CAKE)

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>⅓ cup butter, softened</b>         | <b>¼ teaspoon salt</b>                |
| <b>¼ cup cream or evaporated milk</b> | <b>4 cups powdered sugar, divided</b> |
| <b>1 teaspoon vanilla</b>             | <b>Low-fat milk, if necessary</b>     |

Place butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute, or until creamy. Stop and scrape bowl. Add cream, vanilla, salt, and 1 cup powdered sugar. Turn to Stir Speed and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 2 and mix about 1½ minutes, or until well blended. Stop and scrape bowl.

Turn to Stir Speed. Gradually add remaining 3 cups powdered sugar and mix until blended. Stop and scrape bowl, if necessary. Add milk, 1 teaspoon at a time, if necessary. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute, or until smooth.

**PER SERVING:** ABOUT 208 CAL, 0 G PRO, 40 G CARB, 6 G FAT, 16 MG CHOL, 99 MG SOD



## KEY LIME PIE

YIELD: 1 PIE

- |                                                |                                                          |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>2 cups sugar, divided</b>                   | <b>2 tablespoons butter</b>                              |
| <b>¼ cup plus 2 tablespoons<br/>cornstarch</b> | <b>1½ cups boiling water</b>                             |
| <b>¼ teaspoon salt</b>                         | <b>1 teaspoon grated fresh lime peel</b>                 |
| <b>½ cup fresh key lime juice</b>              | <b>Green food coloring (optional)</b>                    |
| <b>½ cup cold water</b>                        | <b>¼ teaspoon cream of tartar</b>                        |
| <b>3 eggs, separated</b>                       | <b>Pastry for 9-inch pie (see recipe<br/>on page 80)</b> |

**1.** Combine 1½ cups sugar, cornstarch and salt in 2-quart saucepan. Add lime juice, water and egg yolks; blend well. Add butter and gradually add boiling water. Bring mixture to a boil over medium heat and cook 3 minutes, stirring constantly. Stir in lime peel and green food coloring, if desired. Remove from heat and cool 20 minutes.

**2.** Beat egg whites in bowl of electric stand mixer on high speed until frothy. Add cream of tartar and whip until soft peaks form. Continuing on high speed, gradually add remaining sugar, beating until stiff peaks form.

**3.** Pour cooled filling into pie shell. Lightly pile meringue on filling and spread to edges. Bake at 350°F for 15 minutes, or until lightly browned. Cool completely before serving.

**PER SERVING:** (½ PIE) ABOUT 398 CAL, 4 G PRO, 69 G CARB, 12 G FAT, 91 MG CHOL, 240 MG SOD





# ALMOND DACQUOISE

**YIELD:** 1 (8-INCH) CAKE

- 6 ounces** blanched almonds, ground
- 1 cup** powdered sugar
- 1½ tablespoons** cornstarch
- 6 egg whites**
- ⅛ teaspoon** salt

- ¼ teaspoon** cream of tartar
- 3 tablespoons** sugar
- 1¼ teaspoons** vanilla
- ¼ teaspoon** almond extract
- Chocolate Buttercream Filling**  
(recipe follows)

- 1.** Combine almonds, powdered sugar and cornstarch; set aside.
- 2.** Place egg whites in bowl of electric stand mixer. Turn to medium-high and whip until foamy. Add salt and cream of tartar and continue whipping until soft peaks form. Sprinkle in sugar, vanilla and almond extract, beating until stiff peaks form. Reduce to low and quickly add almond mixture, mixing just until blended.
- 3.** Using a pastry bag fitted with large (½-inch) plain tip, pipe mixture onto greased and floured baking sheets to form 3 (8-inch) circles. Bake at 250°F for 35 to 45 minutes. Remove from baking sheets and cool on aluminum foil. Fill and frost with Chocolate Buttercream Filling.



## CHOCOLATE BUTTERCREAM FILLING

- 2 egg yolks**
- 1 cup** powdered sugar
- 2 squares (1 ounce each)** semisweet chocolate, melted

- ¾ cup (1½ sticks)** butter, softened
- ½ teaspoon** vanilla

Place egg yolks in bowl of electric stand mixer. Turn to medium-high and whip 2 minutes. Stop and scrape bowl.

Reduce speed to medium and gradually add powdered sugar, chocolate, butter and vanilla; continue beating until fluffy, about 5 minutes.

**PER SERVING:** (⅓ CAKE) ABOUT 491 CAL, 9 G PRO, 45 G CARB, 33 G FAT, 102 MG CHOL, 272 MG SOD

## KITCHENAID PIE PASTRY

YIELD: 8 SERVINGS (TWO 8- OR 9-INCH CRUSTS)

**2 1/4 cups all-purpose flour****3/4 teaspoon salt****1/2 cup shortening, well chilled****2 tablespoons butter or  
margarine, well chilled****5 to 6 tablespoons cold water**

Place flour and salt in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Stir Speed and mix about 15 seconds. Cut shortening and butter into pieces and add to flour mixture. Turn to Stir Speed and mix until shortening particles are size of small peas, 30 to 45 seconds.

Continuing on Stir Speed, add water, 1 tablespoon at a time, mixing until ingredients are moistened and dough begins to hold together. Divide dough in half. Pat each half into a smooth ball and flatten slightly. Wrap in plastic wrap. Chill in refrigerator 15 minutes.

Roll one half of dough to 1/8-inch thickness between sheets of waxed paper. Fold pastry into quarters. Ease into 8- or 9-inch pie plate and unfold, pressing firmly against bottom and sides.

**For One-Crust Pie:** Fold edge under. Crimp as desired. Add desired pie filling. Bake as directed.

**For Two-Crust Pie:** Trim pastry even with edge of pie plate. Using second half of dough, roll out another pastry crust. Add desired pie filling. Top with second pastry crust. Seal edge. Crimp as desired. Cut slits for steam to escape. Bake as directed.

**For Baked Pastry Shell:** Fold edge under. Crimp as desired. Prick sides and bottom with fork. Bake at 450°F for 8 to 10 minutes, or until lightly browned. Cool completely on wire rack and fill.

**Alternate Method for Baked Pastry Shell:** Fold edge under. Crimp as desired. Line shell with foil. Fill with pie weights or dried beans. Bake at 450°F for 10 to 12 minutes, or until edges are lightly browned. Remove pie weights and foil. Cool completely on wire rack and fill.

**PER SERVING (ONE CRUST):** ABOUT 134 CAL, 2 G PRO, 13 G CARB, 8 G FAT, 0 MG CHOL, 118 MG SOD

**PER SERVING (TWO CRUSTS):** ABOUT 267 CAL, 4 G PRO, 27 G CARB, 16 G FAT, 0 MG CHOL, 236 MG SOD





## RUSTIC APPLE TART

**YIELD:** 8 SERVINGS

**2½ pounds (about 6 large) tart green apples, peeled, thinly sliced**  
**2 tablespoons lemon juice**  
**¼ cup granulated sugar**  
**⅓ cup light brown sugar**

**½ cup flour**  
**½ teaspoon cinnamon**  
**¼ cup (½ stick) butter, softened**  
**1 unbaked (9-inch) pie crust (see page 80)**

Toss together apples, lemon, and granulated sugar. Set aside.

Place all remaining ingredients except pie crust in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix until crumbly. Set aside.

Roll out pastry into a 13-inch circle. Transfer to baking sheet (it's OK if pastry hangs over edge of baking sheet).

Gently mound apples in center of pastry, leaving a 2-inch border of dough on all sides. Sprinkle apples with cinnamon sugar mixture. Fold pastry up over filling, pleating as necessary to fit snugly around apples. Gently press dough to filling, reinforcing shape.

Bake at 400°F until pastry is golden brown and apples are tender, for about 30 minutes. Cool tart on baking sheet on wire rack 10 minutes; serve warm.

**PER SERVING:** ABOUT 452 CAL, 5 G PRO, 60 G CARB, 21 G FAT, 23 MG CHOL, 290 MG SOD

## PEANUT BUTTER COOKIES

**YIELD:** 36 SERVINGS (1 COOKIE PER SERVING)

|                                                    |                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ cup peanut butter                    | 1 egg                                  |
| $\frac{1}{2}$ cup butter or margarine,<br>softened | $\frac{1}{2}$ teaspoon vanilla         |
| $\frac{1}{2}$ cup granulated sugar                 | $\frac{1}{2}$ teaspoon baking soda     |
| $\frac{1}{2}$ cup brown sugar                      | $\frac{1}{4}$ teaspoon salt            |
|                                                    | 1 $\frac{1}{4}$ cups all-purpose flour |

Place peanut butter and butter in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 6 and beat until mixture is smooth, about 1 minute. Stop and scrape bowl. Add sugars, egg and vanilla. Turn to Speed 4 and beat about 1 minute. Stop and scrape bowl.

Turn to Stir Speed. Gradually add all remaining ingredients to sugar mixture and mix about 30 seconds. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds.

Roll dough into 1-inch balls. Place about 2 inches apart on ungreased baking sheets. Press flat with fork in a criss-cross pattern to  $\frac{1}{4}$ -inch thickness.

Bake at 375°F until golden brown, about 10 to 12 minutes. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

**PER SERVING:** 83 CAL, 2 G PRO, 10 G CARB, 4 G FAT, 6 MG CHOL, 81 MG SOD





## CHOCOLATE CHIP COOKIES

**YIELD:** 54 SERVINGS (1 COOKIE PER SERVING)

- |                                                       |                                             |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>1 cup granulated sugar</b>                         | <b>1½ teaspoons vanilla</b>                 |
| <b>1 cup brown sugar</b>                              | <b>1 teaspoon baking soda</b>               |
| <b>1 cup (2 sticks) butter or margarine, softened</b> | <b>1 teaspoon salt</b>                      |
| <b>2 eggs</b>                                         | <b>3 cups all-purpose flour</b>             |
|                                                       | <b>12 ounces semi-sweet chocolate chips</b> |

Place sugars, butter, eggs, and vanilla in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Turn to Speed 4 and beat about 30 seconds. Stop and scrape bowl.

Turn to Stir Speed. Gradually add baking soda, salt, and flour to sugar mixture and mix about 2 minutes. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Add chocolate chips. Turn to Stir Speed and mix about 15 seconds.

Drop rounded teaspoonfuls onto greased baking sheets, about 2 inches apart. Bake at 375°F for 10 to 12 minutes. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

**PER SERVING:** ABOUT 117 CAL, 1 G PRO, 17 G CARB, 5 G FAT, 8 MG CHOL, 106 MG SOD

### VARIATIONS

Two cups raisins, coconut, or chopped walnuts may be substituted for chocolate chips.

# FUDGE BROWNIES

**YIELD:** 36 SERVINGS (1 BROWNIE PER SERVING)

- |                                                          |                                        |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>1</b> cup margarine or butter,<br>softened, divided   | <b>1</b> teaspoon vanilla              |
| <b>4</b> squares (1 ounce each)<br>unsweetened chocolate | <b>3</b> eggs                          |
| <b>2</b> cups sugar                                      | <b>1</b> cup all-purpose flour         |
|                                                          | <b>1/2</b> teaspoon salt               |
|                                                          | <b>1</b> cup chopped walnuts or pecans |

Melt  $\frac{1}{2}$  cup margarine and chocolate in small saucepan over low heat; set aside to cool.

Place remaining  $\frac{1}{2}$  cup margarine, sugar, and vanilla in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Turn to Speed 6 and beat about 2 minutes. Turn to Speed 4. Add eggs, one at a time, beating about 15 seconds after each addition. Stop and scrape bowl.

Add cooled chocolate mixture. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds. Stop and scrape bowl. Add all remaining ingredients. Turn to Stir Speed and mix until well blended, about 30 seconds.

Pour into greased and floured 13×9×2-inch baking pan. Bake at 350°F for 45 minutes. Cool in pan on wire rack and cut.

---

**PER SERVING:** ABOUT 143 CAL, 2 G PRO, 16 G CARB, 9 G FAT, 18 MG CHOL, 93 MG SOD



## CREAMY NO-COOK MINTS

YIELD: 7 DOZEN CANDIES

- |                                                |                                                               |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>1 package (3 ounces) light cream cheese</b> | <b>2 drops green food color (or color of choice)</b>          |
| <b>¼ teaspoon mint extract</b>                 | <b>4¼ to 4½ cups powdered sugar</b><br><b>Superfine sugar</b> |

Place cream cheese, mint extract, and food color in mixer bowl. Attach bowl and flat beater to mixer. Turn to Speed 2 and mix about 30 seconds, or until smooth. Continuing on Speed 2, gradually add powdered sugar and mix about 1 ½ minutes, or until mixture becomes very stiff.

To make mints, dip individual flexible candy molds into superfine sugar. Press in mint mixture. Turn out onto waxed paper covered with superfine sugar. Repeat until all mixture is used. Or: Shape mixture into ¾-inch balls, using 1 teaspoonful for each ball. Roll in superfine sugar. Place on waxed paper covered with superfine sugar. Flatten slightly with thumb to form ¼-inch-thick patties. If desired, press back of fork lightly on patties to form ridges.

Store mints, tightly covered, in refrigerator. Mints also freeze well.

---

**PER SERVING:** (2 MINTS) ABOUT 54 CAL, 0 G PRO, 13 G CARB, 0 G FAT, 1 MG CHOL, 12 MG SOD







# TARTELETTES AUX CHAMPIGNONS ET AUX OIGNONS

**DONNE:** 24 TARTELETTES

**4 oz. de fromage à la crème léger**

**3 c. à soupe de beurre ou margarine, divisé**

**¾ tasse plus 1 c. à thé de farine tout-usage**

**8 oz. de champignons frais, hachés gros**

**½ tasse d'oignons verts hachés**

**1 œuf**

**¼ c. à thé de feuilles de thym séchées**

**½ tasse de fromage suisse râpé**

Mettre le fromage à la crème et 2 c. à soupe de beurre dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 4 et battre pendant environ 1 minute. Arrêter le batteur et racler le bol. Ajouter ¾ tasse de farine. Régler à la vitesse 2 et battre environ 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Former une boule avec le mélange. Envelopper de papier ciré et laisser refroidir 1 heure. Nettoyer le bol du batteur et le fouet.

Diviser la pâte refroidie en 24 morceaux. Écraser chaque morceau dans un moule à muffins miniatures (graissé, si désiré).

Entre temps, faire fondre le reste du beurre (1 c. à soupe) dans une poêle de 10 po sur feu moyen. Ajouter les champignons et les oignons. Faire cuire en brassant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.

Placer l'œuf, le reste de la farine (1 c. à soupe) et le thym dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 6 et battre pendant environ 30 secondes. Incorporer le fromage et le mélange de champignons refroidi. À la cuillère, déposer le mélange dans les moules à muffins garnis de pâte à tarte. Faire cuire au four à 375°F de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le mélange d'œufs soit gonflé et doré. Servir chaud.

**PAR PORTION:** (2 TARTELETTES) ENVIRON 98 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 8 G DE GLUCIDES, 6 G DE MATIÈRES GRASSES, 33 MG DE CHOLESTÉROL, 83 MG DE SODIUM

## BOULE DE FROMAGE AUX NOIX

**DONNE:** 24 PORTIONS

- |                                                     |                                                   |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>1 tasse de fromage cheddar fort râpé</b>         | <b>2 c. à thé de sauce Worcestershire</b>         |
| <b>1 tasse de fromage suisse râpé</b>               | <b>¼ c. à thé de paprika</b>                      |
| <b>1 paquet (8 oz.) de fromage à la crème léger</b> | <b>½ c. à thé de poudre d'ail</b>                 |
| <b>2 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée</b>    | <b>¼ tasse de noix de pacane finement hachées</b> |

Mettre tous les ingrédients, sauf les noix de pacane, dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 4 et battre environ 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Sur du papier ciré, former une boule avec le mélange. Rouler la boule dans les noix de pacane hachées. Envelopper dans du papier ciré et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Servir avec un assortiment de craquelins ou de crudités.

**PAR PORTION:** (2 C. À SOUPE) ENVIRON 65 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 1 G DE GLUCIDES, 5 G DE MATIÈRES GRASSES, 13 MG DE CHOLESTÉROL, 109 MG DE SODIUM



FOR THE WAY IT'S MADE.™

## BOULETTES DE VIANDE EN HORS D'ŒUVRE

**DONNE:** 30 BOULETTES DE VIANDE

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1 lb. de bœuf haché</b>          | <b>½ c. à thé d'origan</b>           |
| <b>2 jaunes d'œufs</b>              | <b>¼ c. à thé de poivre</b>          |
| <b>⅓ tasse de chapelure</b>         | <b>2 c. à soupe d'olives farcies</b> |
| <b>⅓ tasse de parmesan</b>          | <b>¼ tasse d'huile d'olive</b>       |
| <b>2 c. à soupe de persil haché</b> | <b>Sauce barbecue piquante</b>       |
| <b>¾ c. à thé de sel d'ail</b>      | <b>(la recette suit)</b>             |

Mettre le bœuf haché, les jaunes d'œufs, la chapelure, le parmesan, le persil, le sel d'ail, l'origan, le poivre et les olives dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger pendant 1 minute. Façonner le mélange en 30 boulettes de 1 po et les frire dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient brunes. Égoutter sur des essuie-tout. Réchauffer la sauce barbecue piquante et la verser sur les boulettes de viande. Servir chaud dans un plat réchaud.

## SAUCE BARBECUE PIQUANTE

**DONNE:** 2 TASSES

- |                                             |                                        |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>1 ¼ tasse de cassonade</b>               | <b>2 c. à soupe de vinaigre</b>        |
| <b>1 tasse de ketchup</b>                   | <b>1 tasse de café fort</b>            |
| <b>1 c. à soupe de moutarde sèche</b>       | <b>½ tasse d'oignon finement haché</b> |
| <b>2 c. à soupe de sauce Worcestershire</b> | <b>1 c. à thé de sel</b>               |
|                                             | <b>⅛ c. à thé de poivre</b>            |

Combinaison tous les ingrédients dans une casserole à fond épais. Bien mélanger et faire cuire sur feu moyen pendant 10 minutes, en brassant de temps à autre. Réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes. Laisser refroidir la sauce, la couvrir et la garder au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

**PAR PORTION:** ENVIRON 108 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 12 G DE GLUCIDES, 5 G DE MATIÈRES GRASSES, 25 MG DE CHOLESTÉROL, 240 MG DE SODIUM

## NOUILLES AUX ŒUFS DE BASE

**DONNE:** 1 1/4 LB. DE PÂTES

**4 gros œufs (7/8 tasse d'œufs)**

**1 c. à soupe d'eau**

**3 1/2 tasses de farine**

**tout-usage**

Mettre les œufs, l'eau et la farine dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger pendant 30 secondes.

Retirer le fouet plat et installer le crochet pétrisseur. Régler à la vitesse 2 et pétrir pendant 2 minutes.

Pétrir la pâte à la main de 30 secondes à 1 minute. Couvrir avec une serviette sèche et laisser reposer 15 minutes avant de passer à la machine à pâtes.

**PAR PORTION:** ENVIRON 94 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 17 G DE GLUCIDES, 1 G DE MATIÈRES GRASSES, 42 MG DE CHOLESTÉROL, 14 MG DE SODIUM

**CONSEIL: Pour Faire Cuire les Pâtes,** ajouter 1 c. à soupe de sel et 1 c. à soupe d'huile à 6 litres d'eau. Ajouter les pâtes graduellement et laisser bouillir légèrement jusqu'à ce qu'elles soient "al dente" ou encore fermes sous la dent. Comme les pâtes remontent à la surface en cuisant, remuer occasionnellement pour favoriser la cuisson uniforme. Après la cuisson, égoutter les pâtes à l'aide d'une passoire.

**Pour les Spaghettis,** les nouilles plates et les macaronis, faire cuire toute la recette tel qu'elle est indiquée ci-dessus.

**Pour les Lasagnes,** faire cuire la moitié de la recette à la fois.

## PAIN BLANC DE BASE

**DONNE:** 32 PORTIONS (16 TRANCHES PAR PAIN)

- |                                                         |                                              |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>½ tasse de lait à basse teneur en matière grasse</b> | <b>3 c. à soupe de beurre ou margarine</b>   |
| <b>3 c. à soupe de sucre</b>                            | <b>2 paquets de levure sèche active</b>      |
| <b>2 c. à thé de sel</b>                                | <b>1½ tasse d'eau chaude (105°F à 115°F)</b> |
|                                                         | <b>5 à 6 tasses de farine tout-usage</b>     |

Mettre le lait, le sucre, le sel et le beurre dans une petite casserole. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le beurre fonde et que le sucre se dissolve. Laisser tiédir.

Dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol de batteur réchauffé.

Ajouter le mélange de lait tiédi et 4½ tasses de farine. Fixer le bol et le crochét pétrisseur au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger environ 1 minute.

Continuer à la vitesse 2, ajouter le reste de la farine, ½ tasse à la fois, et mélanger environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte colle au crochét et se détache des parois du bol. Pétrir à la vitesse 2 environ 2 minutes de plus ou jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. La pâte doit être légèrement collante au toucher.

Placer la pâte dans un bol graissé, en la tournant pour en graisser le dessus. Couvrir. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Enfoncer fermement le poing dans la pâte et la couper en deux. Former chaque moitié en un pain, selon les directives de la page 94 et placer dans des moules à pain graissés de 8½×4½×2½ po. Couvrir. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, environ 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faire cuire à 400°F pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que le pain soit doré. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur des grilles.

PAR PORTION: ENVIRON 95 CALORIES, 3 G DE PROTÉINES, 18 G DE GLUCIDES, 1 G DE MATIÈRES GRASSES, 0 MG DE CHOLESTÉROL, 148 MG DE SODIUM

### VARIATIONS AU PAIN BLANC DE BASE

**Pain à la Cannelle:** Préparer la pâte, la diviser et aplatir chaque moitié au rouleau en formant un rectangle, selon les directives pour le **Pain Blanc de Base** à la page 92. Mélanger ½ tasse de sucre et 2 c. à thé de cannelle dans un petit bol. Étaler 1 c. à soupe de margarine ou beurre ramolli sur chaque rectangle. Saupoudrer de la moitié du mélange de sucre. Finir de rouler et former les pains. Mettre dans des moules à pain bien graissés de 8½×4½×2½ po. Couvrir. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, environ 1 heure ou jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé. Si désiré, étaler au pinceau du blanc d'œuf battu sur le dessus. Faire cuire au four à 375°F pendant 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur des grilles.

**Donne:** 32 portions (16 tranches par pain)

**PAR PORTION:** ENVIRON 111 CALORIES, 3 G DE PROTÉINES, 21 G DE GLUCIDES, 2 G DE MATIÈRES GRASSES, 0 MG DE CHOLESTÉROL, 152 MG DE SODIUM

**Petits Pains Prêts en Soixante Minutes:** Utiliser 3 sachets de levure et  $\frac{1}{4}$  tasse de sucre. Mélanger et pétrir la pâte selon les directives pour le **Pain Blanc de Base** à la page 92. Placer la pâte dans un bol graissé, en la tournant pour en graisser le dessus. Couvrir. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, environ 15 minutes. Mettre la pâte sur une surface légèrement saupoudrée de farine. Façonner la pâte comme désiré (voir les suggestions qui suivent). Couvrir. Laissez lever dans un four légèrement chaud 90°F environ 15 minutes. Faire cuire à 425°F pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur des grilles.

**Ornements:** Séparer la pâte en deux et rouler chaque moitié en un rectangle de 12x9 po. Couper 12 bandes égales d'environ 1 pouce de large. Rouler chaque bande bien serré pour former une spirale en rentrant les extrémités dessous. Les déposer sur des plaques à pâtisserie graissées en les espaçant de 2 pouces.

**Feuilles de trèfle:** Couper la pâte en 24 morceaux égaux. Façonner chaque morceau en une boule et les placer dans un moule à muffins graissé. À l'aide de ciseaux, couper chaque boule en deux, puis en quatre.

**Donne:** 24 portions (1 trèfle par portion)

**PAR PORTION:** ENVIRON 130 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 25 G DE GLUCIDES, 2 G DE MATIÈRES GRASSES, 0 MG DE CHOLESTÉROL, 198 MG DE SODIUM

## Conseils pour Faire du Pain

Faire du pain avec un batteur est très différent de faire du pain à la main. Par conséquent, il vous faudra de la pratique avant de bien vous familiariser avec la nouvelle méthode. Nous vous conseillons de commencer avec une recette simple, comme celle du pain blanc de base, pour vous habituer à la méthode de KitchenAid. Voici quelques conseils utiles:

Conseils pour mélanger et pétrir

- **TOUJOURS** utiliser le crochet pétrisseur pour mélanger et pétrir les pâtes à la levure.
- **NE JAMAIS** dépasser la vitesse 2 lorsque vous utiliser le crochet pétrisseur.
- **NE JAMAIS** faire des recettes demandant plus de 8 tasses de farine tout-usage ou 6 tasses de farine de blé entier lorsque vous faites une pâte avec le batteur à tête inclinable de 4  $\frac{1}{2}$  litres.
- **NE JAMAIS** faire de recettes demandant plus de 9 tasses de farine tout-usage ou 6 tasses de farine de blé entier lorsque vous faites une pâte avec le batteur à tête inclinable de 5 litres.
- La plupart des recettes indiquent une variation pour la quantité de farine à utiliser. Lorsque la pâte colle au crochet et se détache des parois du bol, il y a assez de farine. Si la pâte est collante ou qu'il y a beaucoup d'humidité, ajouter graduellement de la farine (environ  $\frac{1}{2}$  tasse à la fois), mais ne **JAMAIS** dépasser la capacité de farine recommandée. Pétrir après chaque ajout jusqu'à ce que la farine soit bien incorporée à la pâte. Si vous ajoutez trop de farine, le pain sera sec.
- Certaines sortes de pâtes, notamment celles faites avec de la farine de grains entiers, ne formeront peut-être pas de boule sur le crochet. Cependant, en autant que le crochet est en contact avec la pâte, elle sera pétrie.

- Certaines grosses recettes et les pâtes molles peuvent à l'occasion monter sur la tige du crochet. En général, c'est que la pâte est trop collante et vous devez ajouter davantage de farine. Le plus rapidement toute la farine sera ajoutée, le moins susceptible sera la pâte de grimper au haut du crochet. Pour de telles recettes, essayer de mettre toute la farine au début, à l'exception d'une tasse, puis ajouter le reste le plus rapidement possible.
- Utiliser un thermomètre à bonbons ou tout autre thermomètre de cuisine pour s'assurer que les liquides sont à la température demandée pour la recette. Les liquides à température plus élevée peuvent tuer la levure, tandis que les liquides à température plus basse retardent la croissance de la levure.
- Réchauffer tous les ingrédients à température ambiante pour que la pâte lève bien. Si la levure doit être dissoute dans le bol, toujours réchauffer le bol avant en le rinçant à l'eau chaude pour éviter que les liquides se refroidissent.

## Conseils pour Façonner un Pain

1. Diviser la pâte en deux. Sur une surface légèrement farinée, rouler chaque moitié en un rectangle d'environ 9×14 po. Un rouleau à pâtisserie lisse la pâte et fait sortir les bulles d'air.
2. En commençant à un bout, rouler la pâte serrée. Pincer pour souder les joints.
3. Pincer les bouts et les retourner. Placer la pâte dans un moule à pain, les joints en dessous. Suivre les directives de la recette pour la levée et la cuisson de la pâte.

## Conseils pour Faire Lever et Cuire la Pâte

- Laisser lever le pain dans un endroit chaud, à une température entre 80°F et 85°F, à l'abri des courants d'air, à moins de directives contraires dans la recette.
- Toujours couvrir le bol d'une serviette pour retenir la chaleur et protéger la pâte des courants d'air. Si désiré, couvrir le bol de papier ciré avant d'y déposer la serviette.
- Voici d'autres méthodes pour faire lever la pâte: (1) Le bol contenant la pâte peut être placé sur une grille au-dessus d'une casserole d'eau chaude. (2) Le bol peut être placé sur la grille supérieure du four non chauffé; placer une casserole d'eau chaude sur la grille juste en dessous. (3) Allumer le four à 400°F pendant 1 minute puis l'éteindre; placer le bol sur la grille du milieu et fermer la porte du four.
- Le temps de levée de la recette peut varier selon la température et l'humidité de la cuisine. S'il reste une marque après avoir appuyé légèrement et rapidement du bout du doigt sur la pâte, elle a doublé de volume.
- Une fois cuits, les pains et petits pains à la levure seront bruns doré. En tapant sur le dessus du pain, vous devriez entendre un son creux et le pain devrait se démouler facilement.
- Renverser les pains et petits pains sur une grille immédiatement après la cuisson pour éviter qu'ils se ramollissent.



# PAIN DE BLÉ ENTIER

**DONNEE:** 32 PORTIONS (16 TRANCHES PAR PAIN)

**1/3 tasse plus 1 c. à soupe de  
cassonade, divisée**

**2 tasses d'eau chaude  
(105°F à 115°F)**

**2 paquets de levure sèche active**

**5 à 6 tasses de farine  
de blé entier**

**3/4 tasse de lait en poudre**

**2 c. à thé de sel**

**1/3 tasse d'huile**

Dissoudre 1 c. à soupe de cassonade dans l'eau chaude dans un petit bol. Ajouter la levure et laisser le mélange reposer.

Mettre 4 tasses de farine, le lait en poudre, 1/3 tasse de cassonade et le sel dans le bol du batteur. Fixer le bol et le crochet pétrisseur au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger pendant environ 15 secondes. Continuer à la vitesse 2, ajouter graduellement le mélange de levure et l'huile à la farine et battre environ 1 1/2 minute de plus. Arrêter le batteur et racler le bol, au besoin.

Continuer à la vitesse 2, ajouter le reste de la farine, 1/2 tasse à la fois, et mélanger environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte colle au crochet et se décolle des parois du bol. Pétrir à la vitesse 2 environ 2 minutes de plus.

Placer la pâte dans un bol graissé, en la tournant pour en graisser le dessus. Couvrir. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Enfoncer fermement le poing dans la pâte et la couper en deux. Former chaque moitié en un pain, selon les directives de la page 94. Placer dans un moule graissé de 8 1/2 x 4 1/2 x 2 1/2 po. Couvrir. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, environ 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Faire cuire au four à 400°F pendant 15 minutes. Réduire la température du four à 350°F et faire cuire 30 minutes de plus. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur des grilles.

**PAR PORTION:** ENVIRON 112 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 19 G DE GLUCIDES, 3 G DE MATIÈRES GRASSES, 2 MG DE CHOLESTÉROL, 146 MG DE SODIUM

*\*Remarque: Il se peut que la pâte ne forme pas de boule sur le crochet. Cependant, en autant que le crochet est en contact avec la pâte, elle sera pétrie. Ne pas ajouter plus que la quantité maximale de farine spécifiée sinon le pain sera trop sec.*

# PAIN BLANC À LEVÉE RAPIDE À FROID

**DONNE:** 32 PORTIONS (16 TRANCHES PAR PAIN)

- |                                          |                                                   |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>6 à 7 tasses de farine tout-usage</b> | <b>¼ tasse de beurre ou margarine, ramolli</b>    |
| <b>2 c. à soude de sucre</b>             | <b>2 tasses d'eau très chaude (120°F à 130°F)</b> |
| <b>3½ c. à thé de sel</b>                |                                                   |
| <b>3 paquets de levure sèche active</b>  |                                                   |

Mettre 5½ tasses de farine, le sucre, le sel, la levure et le beurre dans le bol du batteur. Fixer le bol et le crochet pétrisseur au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger pendant environ 20 secondes. Ajouter graduellement l'eau chaude et mélanger pendant environ 1½ minute supplémentaire.

Toujours à la vitesse 2, ajouter le reste de la farine, ½ tasse à la fois, et mélanger jusqu'à ce que la pâte colle au crochet et se détache complètement des parois du bol, soit environ 2 minutes de plus. Pétrir à la vitesse 2 environ 2 minutes de plus.

Couvrir la pâte d'une pellicule de plastique et d'une serviette. Laisser reposer 20 minutes.

Séparer la pâte en deux. Façonner chaque moitié en pain selon les directives de la page 94. Déposer dans des moules à pain graissés de 8½×4½×2½ po. Au pincer, étaler de l'huile sur chaque pain et les couvrir sans serrer d'une pellicule de plastique. Réfrigérer de 2 à 12 heures.

Lorsque la pâte est prête pour la cuisson, la découvrir avec soin. Laisser reposer à température ambiante pendant 10 minutes. Piquer les bulles d'air qui ont pu se former. Faire cuire à 400°F de 35 à 40 minutes. Démouler immédiatement et laisser refroidir sur des grilles.

**PAR PORTION:** ENVIRON 110 CALORIES, 3 G DE PROTÉINES, 21 G DE GLUCIDES, 2 G DE MATIÈRES GRASSES, 0 MG DE CHOLESTÉROL, 251 MG DE SODIUM

## Directives générales pour faire et pétrir de la pâte à la levure avec la méthode pour une levée rapide

Avec la méthode pour une levée rapide, la levure sèche est mélangée aux autres ingrédients secs avant que le liquide soit ajouté, contrairement à la méthode traditionnelle qui nécessite la dissolution de la levure dans un liquide chaud.

- 1.** Mettre la levure et les autres ingrédients secs, sauf 1 à 2 tasses de farine, dans le bol du batteur.
- 2.** Fixer le bol et le crochet pétrisseur au batteur. Régler à la vitesse 2 et bien mélanger les ingrédients secs, soit environ 15 secondes.
- 3.** Toujours à la vitesse 2, ajouter graduellement\* les ingrédients liquides à la préparation de farine et mélanger 1 à 2 minutes supplémentaires.
- 4.** À la vitesse 2, incorporer le reste de la farine,  $\frac{1}{2}$  tasse à la fois, jusqu'à ce que la pâte prenne forme. Mélanger jusqu'à ce que la pâte colle au crochet et se détache complètement des parois du bol, soit environ 2 minutes.
- 5.** Lorsque la pâte colle au crochet, pétrir à la vitesse 2 jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique, environ 2 minutes.
- 6.** Détacher le crochet pétrisseur et le bol du batteur, puis décoller la pâte du crochet et du bol. Suivre les directives de la recette pour faire lever, façonner et faire cuire le pain.

*\*Remarque: Si les ingrédients liquides sont ajoutés trop rapidement à l'étape 3, ils s'accumuleront autour du crochet pétrisseur et ralentiront le pétrissage.*

**CONSEIL:** La méthode pour une levée rapide peut être plus facile et rapide pour ceux qui ont moins d'expérience à faire du pain. Comme la levure est mélangée aux ingrédients secs plutôt qu'à un liquide chaud, elle supporte mieux la température.

## PÂTE À PIZZA CROUSTILLANTE

**DONNE :** 4 PORTIONS (1/4 PIZZA PAR PORTION)

- |                                             |                                                         |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>1</b> paquet de levure sèche active      | <b>2</b> c. à thé d'huile d'olive                       |
| <b>1</b> tasse d'eau chaude (105°F à 115°F) | <b>2 1/2</b> à <b>3 1/2</b> tasses de farine tout-usage |
| <b>1/2</b> c. à thé de sel                  | <b>1</b> c. à soupe de semoule de maïs                  |

Dissoudre la levure dans l'eau chaude dans le bol réchauffé du batteur. Ajouter le sel, l'huile d'olive et 2 1/2 tasses de farine. Fixer le bol et le crochet pétrisseur au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger environ 1 minute.

Continuer à la vitesse 2, ajouter le reste de la farine, 1/2 tasse à la fois, et mélanger environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte colle au crochet et se détache complètement des parois du bol. Pétrir à la vitesse 2 environ 2 minutes de plus.

Mettre la pâte dans un bol graissé, en la tournant pour en graisser le dessus. Couvrir. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle double de volume. Enfoncer fermement le poing dans la pâte.

Au pinceau, étaler de l'huile dans une assiette à pizza de 14 po. Saupoudrer de semoule de maïs. Enfoncer la pâte dans le fond de l'assiette, en formant un col autour du bord pour retenir les garnitures. Ajouter les garnitures au goût. Faire cuire au four à 450°F de 15 à 20 minutes.

**PAR PORTION :** ENVIRON 373 CALORIES, 11 G DE PROTÉINES, 74 G DE GLUCIDES, 3 G DE MATIÈRES GRASSES, 0 MG DE CHOLESTÉROL, 271 MG DE SODIUM

# POPOVERS

**DONNE:** 8 POPOVERS

**2 œufs**

**1 tasse de lait**

**1 c. à soupe de beurre ou  
margarine, fondu**

**1 tasse de farine tout-usage**

**¼ c. à thé de sel**

Mettre les œufs, le lait, le beurre, la farine et le sel dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet à fil au batteur. Régler à la vitesse 4 et battre 15 secondes. Arrêter et râcler le bol. Régler à la vitesse 4 et battre 15 secondes de plus.

Remplir à moitié 8 ramequins bien graissés et farinés de mélange. Déposer les ramequins sur une tôle à biscuits. Mettre la tôle à biscuits dans le four froid et régler la température à 450°F. Faire cuire pendant 15 minutes; réduire la chaleur à 350°F et laisser cuire de 20 à 25 minutes supplémentaires. Sortir du four et faire une fente sur le côté de chaque popover. Servir immédiatement.

**PAR PORTION:** ENVIRON 103 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 13 G DE GLUCIDES, 3 G DE MATIÈRES GRASSES, 59 MG DE CHOLESTÉROL, 115 MG DE SODIUM

## BISCUITS À LEVURE CHIMIQUE

**DONNE:** 16 BISCUITS

|                                        |                                   |
|----------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>2 tasses de farine tout-usage</b>   | <b>¼ tasse de beurre</b>          |
| <b>1 c. à soupe de levure chimique</b> | <b>3 c. à soupe de shortening</b> |
| <b>½ c. à thé de sel</b>               | <b>Environ ¾ tasse de lait</b>    |

Préchauffer le four à 450° F. Graisser une plaque de pâtisserie.

Tamiser la farine, la levure chimique et le sel dans le bol moyen. À l'aide mélangeur à pâtisserie ou de 2 couteaux, mélanger le beurre et le shortening jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. Ajouter en brassant juste assez de lait pour obtenir une pâte lisse.

Renverser la pâte sur une surface légèrement farinée. Pétrir légèrement. Rouler jusqu'à ce que la pâte ait ½ pouce d'épaisseur. Couper en cercles de 2 pouces. Déposer sur la plaque de pâtisserie graissée.

Faire cuire 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits aient bruni.

---

**PAR PORTION:** ENVIRON 135 CAL, 3 G DE PROTÉINES, 17 G DE GLUCIDES, 6 G DE MATIÈRES GRASSES, 1 MG DE CHOLESTÉROL, 183 MG DE SODIUM

# GÂTEAU BLANC FACILE

**DONNE:** 12 À 16 PORTIONS

- |                                      |                                                            |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>2 tasses de farine tout-usage</b> | <b>½ tasse de shortening</b>                               |
| <b>1½ tasse de sucre</b>             | <b>1 tasse de lait à faible teneur en matières grasses</b> |
| <b>3 c. à thé de levure chimique</b> | <b>1 c. à thé de vanille</b>                               |
| <b>½ c. à thé de sel</b>             | <b>4 blancs d'œufs</b>                                     |

Combiner les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajouter le shortening, le lait et la vanille. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger environ 1 minute. Arrêter le batteur et racler le bol. Ajouter les blancs d'œufs. Régler à la vitesse 6 et battre environ 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et velouté.

Verser la préparation dans deux moules ronds de 8 ou 9 pouces graissés et saupoudrés de farine. Faire cuire au four à 350°F de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le cure-dent inséré au centre en sorte propre. Laisser refroidir 10 minutes. Démouler. Laisser complètement refroidir sur une grille. Recouvrir d'un glaçage au goût.

**PAR PORTION:** ENVIRON 267 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 42 G DE GLUCIDES, 9 G DE MATIÈRES GRASSES, 2 MG DE CHOLESTÉROL, 183 MG DE SODIUM



## GÂTEAU JAUNE RAPIDE

DONNE: 12 À 16 PORTIONS

**2¼ tasse de farine tout-usage****1⅓ tasse de sucre****3 c. à thé de levure chimique****½ c. à thé de sel****½ tasse de shortening****1 tasse de lait à faible teneur  
en matières grasses****1 c. à thé de vanille****2 œufs**

Combiner les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajouter le shortening, le lait et la vanille. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger environ 1 minute. Arrêter le batteur et racler le bol. Ajouter les œufs. Continuer à la vitesse 2, mélanger pendant environ 30 secondes. Arrêter le batteur et racler le bol. Régler à la vitesse 6 et battre pendant environ 1 minute.

Verser la préparation dans deux moules ronds de 8 ou 9 po graissés et saupoudrés de farine. Faire cuire au four à 350°F de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le cure-dent inséré au centre en sorte propre. Laisser refroidir 10 minutes. Démouler. Laisser complètement refroidir sur une grille. Recouvrir d'un glaçage au goût.

**PAR PORTION:** ENVIRON 272 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 42 G DE GLUCIDES, 10 G DE MATIÈRES GRASSES, 37 MG DE CHOLESTÉROL, 175 MG DE SODIUM

## GLAÇAGE AU CHOCOLAT

**DONNE:** 12 À 16 PORTIONS (GLAÇAGE POUR UN GÂTEAU À 2 ÉTAGES OU UN GÂTEAU DE 13×9×2 PO)

- |                                           |                                                             |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>1 tasse de beurre, ramolli</b>         | <b>4 tasses de sucre en poudre</b>                          |
| <b>2 c. à soupe de sirop de maïs pâle</b> | <b>2 carrés (1 oz. chacun) de chocolat non sucré, fondu</b> |

Mettre le beurre dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 4 et battre environ 1 ½ minute ou jusqu'à ce que le beurre soit crémeux. Arrêter le batteur et racler le bol. Ajouter le sirop de maïs. Régler à la vitesse 2 et bien mélanger. Arrêter le batteur et racler le bol.

Régler à la vitesse pour mélanger. Ajouter graduellement le sucre en poudre en mélangeant bien. Régler à la vitesse 4 et battre environ 1 minute. Arrêter le batteur et racler le bol. Régler à la vitesse 2. Ajouter lentement le chocolat fondu et mélanger pendant environ 1 ½ minute. Arrêter le batteur et racler le bol. Régler à la vitesse 4 et battre pendant environ 1 minute.

**PAR PORTION:** ENVIRON 325 CALORIES, 1 G DE PROTÉINES, 44 G DE GLUCIDES, 18 G DE MATIÈRES GRASSES, 41 MG DE CHOLESTÉROL, 160 MG DE SODIUM

## GÂTEAU AU CHOCOLAT

DONNE: 12 À 16 PORTIONS

- |                                            |                                                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>2 tasses de farine tout-usage</b>       | <b>½ tasse de shortening</b>                                |
| <b>1⅓ tasse de sucre</b>                   | <b>1 tasse de lait à faible teneur en matières grasses</b>  |
| <b>1 c. à thé de levure chimique</b>       | <b>1 c. à thé de vanille</b>                                |
| <b>½ c. à thé de bicarbonate de sodium</b> | <b>2 œufs</b>                                               |
| <b>½ c. à thé de sel</b>                   | <b>2 carrés (1 oz. chacun) de chocolat non sucré, fondu</b> |

Combiner les ingrédients secs dans le bol du batteur. Ajouter le shortening, le lait et la vanille. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger environ 1 minute. Arrêter le batteur et racler le bol. Ajouter les œufs et le chocolat. Continuer à la vitesse 2, mélanger pendant environ 30 secondes. Arrêter le batteur et racler le bol. Régler à la vitesse 6 et battre pendant environ 1 minute.

Verser la préparation dans deux moules ronds de 8 ou 9 pouces graissés et saupoudrés de farine. Faire cuire au four à 350°F de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en sorte propre. Laisser refroidir 10 minutes. Démouler. Laisser complètement refroidir sur une grille. Recouvrir d'un glaçage au goût.

**PAR PORTION:** ENVIRON 285 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 41 G DE GLUCIDES, 12 G DE MATIÈRES GRASSES, 37 MG DE CHOLESTÉROL, 185 MG DE SODIUM

## GLAÇAGE À LA CRÈME AU BEURRE

**DONNE:** 12 À 16 PORTIONS (GLAÇAGE POUR UN GÂTEAU À DEUX ÉTAGES OU UN GÂTEAU DE 13 × 9 × 2 PO)

**1/3 tasse de beurre, ramolli**

**1/4 c. à thé de sel**

**1/4 tasse de crème ou lait évaporé**

**4 tasses de sucre à glacer, divisé**

**1 c. à thé de vanille**

**Lait faible en gras, au besoin**

Placer le beurre dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 4 et battre environ 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Arrêter le batteur et racler le bol. Ajouter la crème, la vanille, le sel et 1 tasse de sucre à glacer. Régler à la vitesse de brassage et mélanger pendant environ 30 secondes. Arrêter le batteur et racler le bol. Régler à la vitesse 2 et mélanger pendant environ 1 1/2 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Arrêter le batteur et racler le bol.

Régler à la vitesse de brassage. Ajouter graduellement les 3 autres tasses de sucre à glacer et bien mélanger. Arrêter le batteur et racler le bol, au besoin. Ajouter le lait, 1 c. à thé à la fois, au besoin. Régler à la vitesse 4 et battre pendant environ 1 minute ou jusqu'à consistance lisse.

**PAR PORTION:** ENVIRON 208 CALORIES, 0 G DE PROTÉINES, 40 G DE GLUCIDES, 6 G DE MATIÈRES GRASSES, 16 MG DE CHOLESTÉROL, 99 MG DE SODIUM

## TARTE À LA LIME

## DONNE: 1 TARTE

**2 tasses de sucre, divisé****¼ tasse plus 2 c. à soupe  
d'amidon de maïs****¼ c. à thé de sel****½ tasse de jus de lime frais****½ tasse d'eau froide****3 œufs, séparés****2 c. à soupe de beurre****1½ tasse d'eau bouillante****1 c. à thé de zeste de lime****Colorant alimentaire vert  
(facultatif)****¼ c. à thé de crème de tartre****Croûte de tarte de 9 po**

**1.** Combiner 1½ tasse de sucre, l'amidon de maïs et le sel dans une casserole de 2 litres. Ajouter le jus de lime, l'eau et les jaunes d'œufs. Bien mélanger. Incorporer le beurre et verser graduellement l'eau bouillante. Porter à ébullition sur feu moyen et faire cuire 3 minutes en brassant constamment. En mélangeant, ajouter le zeste de lime et le colorant alimentaire vert. Retirer du feu et laisser refroidir pendant 20 minutes.

**2.** Faire monter les blancs d'œufs en neige à l'aide d'un malaxeur réglé à grande vitesse. Ajouter la crème de tartre et battre jusqu'à la formation de pointes souples. Toujours à grande vitesse, incorporer graduellement le reste du sucre et battre jusqu'à la formation de pointes fermes.

**3.** Verser la garniture refroidie sur la croûte de tarte. Recouvrir légèrement de meringue en l'étendant jusqu'au rebord. Faire cuire à 350°F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Bien refroidir avant de servir.

**PAR PORTION:** (⅓ TARTE) ENVIRON 398 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 69 G DE GLUCIDES, 12 G DE MATIÈRES GRASSES, 91 MG DE CHOLESTÉROL, 240 MG DE SODIUM

# DACQUOISE AUX AMANDES

**DONNE:** 1 GÂTEAU (8 PO)

- |                                             |                                                       |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>6 onces d'amandes blanchies, moulues</b> | <b>¼ c. à thé de crème de tartre</b>                  |
| <b>1 tasse de sucre à glacer</b>            | <b>3 c. à soupe de sucre</b>                          |
| <b>1½ c. à soupe d'amidon de maïs</b>       | <b>1¼ c. à thé de vanille</b>                         |
| <b>6 blancs d'œufs</b>                      | <b>¼ c. à thé d'essence d'amande</b>                  |
| <b>⅛ c. à thé de sel</b>                    | <b>Crème au beurre au chocolat (recette ci-après)</b> |

1. Combiner les amandes, le sucre à glacer et l'amidon de maïs. Mettre de côté.
2. Déposer les blancs d'œufs dans un bol. Fixer le bol et les fouets au batteur. Régler à la vitesse 6 et battre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajouter le sel et la crème de tartre et continuer de fouetter jusqu'à la formation de pointes souples. Verser le sucre, la vanille et l'essence d'amande en battant jusqu'à la formation de pointes fermes. Réduire à la vitesse de brassage et incorporer rapidement le mélange d'amandes. Bien mélanger.
3. À l'aide d'une poche à décorer munie d'une grande douille ordinaire (½ po), dresser le mélange sur des plaques à pâtisserie graissées et farinées de manière à former 3 cercles de 8 po. Faire cuire à 250°F de 35 à 45 minutes. Retirer des plaques à pâtisserie et laisser refroidir sur du papier d'aluminium. Fourrer et glacer de crème au beurre au chocolat.

## CRÈME AU BEURRE AU CHOCOLAT

- |                                                                |                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>2 jaunes d'œufs</b>                                         | <b>¾ tasse (1½ bâtonnet) de beurre ou margarine, ramolli</b> |
| <b>1 tasse de sucre à glacer</b>                               | <b>½ c. à thé de vanille</b>                                 |
| <b>2 carrés (1 once chacun) de chocolat semi-sucré, fondus</b> |                                                              |

1. Déposer les jaunes d'œufs dans un bol. Fixer le bol et les fouets au batteur. Régler à la vitesse 6 et battre 2 minutes. Arrêter et racler le bol.
2. Régler à la vitesse 4 et ajouter graduellement le sucre à glacer, le chocolat, le beurre et la vanille. Continuer de battre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux, soit environ 5 minutes.

**PAR PORTION:** (⅓ GÂTEAU) ENVIRON 491 CALORIES, 9 G DE PROTÉINES, 45 G DE GLUCIDES, 33 G DE MATIÈRES GRASSES, 102 MG DE CHOLESTÉROL, 272 MG DE SODIUM

## PÂTE À TARTE KITCHENAID

**DONNE:** 8 PORTIONS (DEUX CROÛTES DE 8 OU 9 PO)**2¼ tasses de farine tout-usage****¾ c. à thé de sel****½ tasse de shortening, bien froid****2 c. à soupe de beurre ou margarine, bien froid****5 à 6 c. à soupe d'eau froide**

Mettre la farine et le sel dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse d'agitation et mélanger 15 secondes. Couper le shortening et le beurre en morceaux et les ajouter au mélange de farine. Régler à la vitesse d'agitation et mélanger jusqu'à ce que les particules de shortening soient de la taille de petits pois, soit de 30 à 45 secondes. Continuer à la vitesse d'agitation, ajouter l'eau, 1 c. à soupe à la fois, en mélangeant jusqu'à ce que toutes les particules soient humidifiées et que la pâte commence à coller ensemble. Couper la pâte en deux. À la main, façonner chaque moitié en une boule lisse et l'aplatir légèrement. Envelopper d'une pellicule de plastique. Réfrigérer 15 minutes.

Rouler une moitié de pâte à une épaisseur de ⅛ po entre des feuilles de papier ciré. Plier la pâte en quatre. La glisser dans une assiette à tarte de 8 ou 9 po et la déplier, en appuyant fermement contre le fond et les parois.

**Pour une tarte à une croûte:** Replier le bord. Pincer la pâte si désiré. Ajouter la garniture de tarte choisie. Faire cuire selon les directives.

**Pour une tarte à deux croûtes:** Couper la pâte au ras du bord de l'assiette à tarte. Rouler la deuxième moitié de la pâte. Ajouter la garniture de tarte choisie. Recouvrir de la deuxième pâte à tarte. Sceller le bord. Pincer la pâte si désiré. Couper des fentes pour que la vapeur puisse s'échapper. Faire cuire selon les directives.

**Pour un fond de pâtisserie cuit:** Replier le bord. Pincer la pâte si désiré. Piquer les côtés et le fond à la fourchette. Faire cuire au four à 450°F de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré. Laisser complètement refroidir sur une grille et garnir.

**Autre méthode pour un fond de pâtisserie cuit:** Replier le bord. Pincer la pâte si désiré. Garnir le fond de pâtisserie de papier d'aluminium. Remplir de poids à tarte ou d'haricots secs. Faire cuire au four à 450°F de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que tous les bords soient légèrement dorés. Retirer les poids à tarte et le papier d'aluminium. Laisser complètement refroidir sur une grille et garnir.

**PAR PORTION (UNE CROÛTE):** ENVIRON 134 CALORIES, 2 G DE PROTÉINES, 13 G DE GLUCIDES, 8 G DE MATIÈRES GRASSES, 0 MG DE CHOLESTÉROL, 118 MG DE SODIUM

**PAR PORTION (DEUX CROÛTES):** ENVIRON 267 CALORIES, 4 G DE PROTÉINES, 27 G DE GLUCIDES, 16 G DE MATIÈRES GRASSES, 0 MG DE CHOLESTÉROL, 236 MG DE SODIUM

# TARTE PAYSANNE AUX POMMES

**DONNE:** 8 PORTIONS

- |                                                                                     |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>2½ lb. (environ 6 grosses) pommes vertes sures, pelées et en tranches minces</b> | <b>½ tasse de farine</b>                               |
| <b>2 c. à soupe de jus de citron</b>                                                | <b>½ c. à t hé de cannelle</b>                         |
| <b>¼ tasse de sucre granulé</b>                                                     | <b>¼ tasse de beurre, fondu</b>                        |
| <b>⅓ tasse de cassonade pâle</b>                                                    | <b>1 pâte à tarte non cuite (9 po) (voir page 108)</b> |

Mélanger les pommes, le jus de citron et le sucre granulé. Mettre de côté.

Placer le reste des ingrédients, sauf la pâte à tarte, dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Mettre de côté.

Rouler la pâte en un cercle de 13 po. La déposer sur une plaque à pâtisserie (la pâte peut dépasser la plaque).

Déposer soigneusement les pommes au centre de la pâte en laissant une bordure de 2 po sur le pourtour. Saupoudrer du mélange de cannelle et de sucre. Replier la pâte sur la garniture en la plissant au besoin pour bien couvrir les pommes. Appuyer légèrement sur la pâte pour lui donner sa forme.

Cuire au four à 400°F jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les pommes tendres, soit environ 30 minutes. Laisser refroidir la tarte pendant 10 minutes sur la plaque à pâtisserie déposée sur une grille. Servir chaud.

---

**PAR PORTION:** ENVIRON 452 CALORIES, 5 G DE PROTÉINES, 60 G DE GLUCIDES, 21 G DE MATIÈRES GRASSES, 23 MG DE CHOLESTÉROL, 290 MG DE SODIUM



# BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDE

**DONNE:** 36 PORTIONS (1 BISCUIT PAR PORTION)

|                                            |                                     |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| ½ tasse de beurre d'arachide               | ½ c. à thé de vanille               |
| ½ tasse de beurre ou de margarine, ramolli | ½ c. à thé de bicarbonate de sodium |
| ½ tasse de sucre granulé                   | ¼ c. à thé de sel                   |
| ½ tasse de cassonade                       | 1 ¼ tasse de farine tout-usage      |
| 1 œuf                                      |                                     |

Déposer le beurre d'arachide et le beurre dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 6 et battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse, environ 1 minute. Arrêter le batteur et racler le bol. Ajouter le sucre, la cassonade, l'œuf et la vanille. Régler à la vitesse 4 et battre pendant environ 1 minute. Arrêter le batteur et racler le bol.

Régler à la vitesse de brassage. Incorporer graduellement le reste des ingrédients au mélange de sucre et mélanger pendant environ 30 secondes. Régler à la vitesse 2 et mélanger pendant environ 30 secondes.

Rouler la pâte en boulettes de 1 pouce. Déposer les boulettes à 2 pouces l'une de l'autre sur des plaques à pâtisserie non graissées. Aplatir avec une fourchette de manière à obtenir un motif entrecroisé jusqu'à l'obtention d'un biscuit de ¼ pouce d'épaisseur.

Faire cuire à 375° F jusqu'à ce que les biscuits soient dorés, environ 10 à 12 minutes. Enlever immédiatement des plaques de pâtisserie et laisser refroidir sur des grilles.

**PAR PORTION:** ENVIRON 83 CAL, 2 G DE PROTÉINES, 10 G DE GLUCIDES, 4 G DE MATIÈRES GRASSES, 6 MG DE CHOLESTÉROL, 81 MG DE SODIUM

# BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

**DONNE:** 54 PORTIONS (1 BISCUIT PAR PORTION)

- |                                                |                                              |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>1 tasse de sucre granulé</b>                | <b>1 c. à thé de bicarbonate de sodium</b>   |
| <b>1 tasse de cassonade</b>                    | <b>1 c. à thé de sel</b>                     |
| <b>1 tasse de beurre ou margarine, ramolli</b> | <b>3 tasses de farine tout-usage</b>         |
| <b>2 œufs</b>                                  | <b>12 oz de pépites de chocolat mi-sucré</b> |
| <b>1½ c. à thé de vanille</b>                  |                                              |

Mettre le sucre, la cassonade, le beurre, les œufs et la vanille dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger pendant environ 30 secondes. Arrêter le batteur et racler le bol. Régler à la vitesse 4 et battre environ 30 secondes. Arrêter le batteur et racler le bol.

Régler à la vitesse d'agitation (Stir). Ajouter graduellement le bicarbonate de sodium, le sel et la farine au mélange de sucre et mélanger pendant environ 2 minutes. Régler à la vitesse 2 et mélanger pendant environ 30 secondes. Arrêter le batteur et racler le bol. Incorporer les pépites de chocolat. Régler à la vitesse d'agitation (Stir) et mélanger pendant environ 15 secondes.

À l'aide d'une cuillère à thé, déposer sur des plaques à pâtisserie graissées en laissant environ 2 po entre chacun. Cuire au four à 375°F de 10 à 12 minutes. Retirer immédiatement des plaques à pâtisserie et laisser refroidir sur des grilles.

**PAR PORTION:** ENVIRON 117 CALORIES, 1 G DE PROTÉINES, 17 G DE GLUCIDES, 5 G DE MATIÈRES GRASSES, 8 MG DE CHOLESTÉROL, 106 MG DE SODIUM

## VARIATIONS

Vous pouvez substituer deux tasses de raisins secs, de noix de coco ou de noix hachées aux pépites de chocolat.

## CARRÉS AU CHOCOLAT FONDANT

**DONNE:** 36 PORTIONS (1 CARRÉ PAR PORTION)

- |                                                        |                                           |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>1 tasse de margarine ou beurre, ramolli, divisé</b> | <b>3 œufs</b>                             |
| <b>4 carrés (1 oz. chacun) de chocolat non sucré</b>   | <b>1 tasse de farine tout-usage</b>       |
| <b>2 tasses de sucre</b>                               | <b>½ c. à thé de sel</b>                  |
| <b>1 c. à thé de vanille</b>                           | <b>1 tasse de noix ou pacanes hachées</b> |

Sur feu doux, faire fondre ensemble ½ tasse de margarine et le chocolat dans une petite casserole; laisser refroidir.

Mettre le reste de la margarine (½ tasse), le sucre et la vanille dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger pendant environ 30 secondes. Régler à la vitesse 6 et battre environ 2 minutes. Régler à la vitesse 4. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant pendant 15 secondes après chaque œuf. Arrêter le batteur et racler le bol.

Incorporer le mélange de chocolat refroidi. Régler à la vitesse 2 et mélanger environ 30 secondes. Arrêter le batteur et racler le bol. Ajouter le reste des ingrédients. Régler à la vitesse d'agitation (Stir) et bien mélanger pendant environ 30 secondes.

Verser dans une plaque à pâtisserie de 13×9×2 po graissée et saupoudrée de farine. Faire cuire au four à 350°F pendant 45 minutes. Laisser refroidir dans la plaque déposée sur une grille, puis couper en carrés.

**PAR PORTION:** ENVIRON 143 CALORIES, 2 G DE PROTÉINES, 16 G DE GLUCIDES, 9 G DE MATIÈRES GRASSES, 18 MG DE CHOLESTÉROL, 93 MG DE SODIUM

# MENTHES CRÉMEUSES SANS CUISSON

**DONNE:** 7 DOUZAINES DE MENTHES

**1 paquet (3 oz.) de fromage  
à la crème léger**  
**¼ c. à thé d'essence de menthe**

**2 gouttes de colorant alimentaire  
vert (ou d'une couleur au  
choix)**  
**4¼ à 4½ tasses de sucre en poudre**  
**Sucre superfin**

Mettre le fromage à la crème, l'essence et le colorant alimentaire dans le bol du batteur. Fixer le bol et le fouet plat au batteur. Régler à la vitesse 2 et mélanger environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Continuer à la vitesse 2, ajouter progressivement le sucre en poudre et mélanger environ 1 ½ minute ou jusqu'à ce que le mélange devienne très ferme.

Pour faire des menthes, plonger des moules à bonbon individuels flexibles dans du sucre superfin. En appuyant, remplir les moules de mélange de menthe. Retourner sur du papier ciré couvert de sucre superfin. Répéter la procédure jusqu'à ce que tout le mélange soit utilisé. OU: Façonner le mélange en boules de ¾ po en utilisant environ 1 c. à thé pour chaque boule. Rouler dans le sucre superfin. Placer sur du papier ciré couvert de sucre superfin. Aplatir légèrement du pouce pour former des galettes ¼ po d'épais. Si désiré, appuyer légèrement l'arrière d'une fourchette sur les galettes pour former des crêtes.

Ranger les menthes, bien couvertes, au réfrigérateur. Elles peuvent aussi être congelées.

**PAR PORTION:** (2 MENTHES) ENVIRON 54 CALORIES, 0 G DE PROTÉINES, 13 G DE GLUCIDES, 0 G DE MATIÈRES GRASSES, 1 MG DE CHOLESTÉROL, 12 MG DE SODIUM

## TARTELETAS DE HONGO-CEBOLLA

**RENDIMIENTO:** 24 TARTELETAS

- |                                                             |                                                |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>4 onzas de queso crema light</b>                         | <b>½ taza de cebolla verde picada</b>          |
| <b>3 cucharadas de mantequilla o margarina, divididas</b>   | <b>1 huevo</b>                                 |
| <b>¾ taza más 1 cucharadita de harina para todo uso</b>     | <b>¼ cucharadita de hojas de tomillo secas</b> |
| <b>8 onzas de hongos frescos, picados en trozos grandes</b> | <b>½ taza de queso suizo rayado</b>            |

Coloque el queso crema y 2 cucharadas de mantequilla en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 4 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto. Pare y raspe el tazón. Agregue ¾ taza de harina. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que los ingredientes se mezclen bien. Forme una bola con la mezcla. Envuélvala en papel encerado y refrigérela durante 1 hora. Limpie el tazón para mezclar y la batidora.

Divida la masa refrigerada en 24 porciones. Presione cada porción dentro de un molde de muffin en miniatura (engrasado, si se desea).

Mientras tanto, derrita la cucharada de mantequilla restante en una sartén de 10 pulgadas sobre fuego medio. Agregue los hongos y las cebollas. Cocine y revuelva hasta que se suavice. Quite del calor. Deje que se enfríe un poco.

Coloque el huevo, la cucharada de harina restante, y el tomillo en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 6 y mezcle durante aproximadamente 30 segundos. Agregue la mezcla de queso con hongos refrigerados mientras la revuelve. Colocar con una cuchara en los moldecitos de muffin con revestimiento de repostería. Hornee a 375°F de 15 a 20 minutos, o hasta que la mezcla de huevo se infle y se dore. Sirva caliente.

**POR PORCIÓN:** (2 TARTELETAS) APROXIMADAMENTE 98 CAL, 4 G PRO, 8 G CARB, 6 G GRASA, 33 MG COL, 83 MG SOD

# BOLITAS DE QUESO CON NUECES

**RENDIMIENTO:** 24 PORCIONES

- |                                                   |                                                     |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>1</b> taza de queso fuerte Cheddar rayado      | <b>2</b> cucharitas de salsa Worcestershire         |
| <b>1</b> taza de queso suizo rayado               | $\frac{1}{4}$ cucharita de paprika                  |
| <b>1</b> paquete (8 onzas) de queso crema light   | $\frac{1}{2}$ cucharita de polvo de ajo             |
| <b>2</b> cucharadas de cebollines frescos picados | $\frac{1}{4}$ taza de nueces (pacanas) bien picadas |

Coloque todos los ingredientes, exceptuando las nueces, en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 4 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que los ingredientes se mezclen bien.

Sobre papel encerado, convierta la mezcla en una bola. Ruede la bola sobre las nueces picadas. Envuélvala en papel encerado. Refrigere hasta la hora de servir. Sirva con una variedad de galletas saladas o legumbres crudas.

**POR PORCIÓN:** (2 CUCHARADAS) APROXIMADAMENTE 65 CAL, 4 G PRO, 1 G CARB, 5 G GRASA, 13 MG COL, 109 MG SOD



FOR THE WAY IT'S MADE.™

# BOCADILLOS DE ALBÓNDIGA

**RENDIMIENTO:** 30 ALBÓNDIGAS

- |                                        |                                                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>1 libra de carne molida</b>         | <b>1/4 cucharita de pimienta</b>                                      |
| <b>2 yemas de huevo</b>                | <b>2 cucharadas de aceitunas rellenas picadas</b>                     |
| <b>1/3 taza de migajas de pan seco</b> | <b>1/4 taza de aceite de oliva</b>                                    |
| <b>1/3 taza de queso parmesano</b>     | <b>Salsa de Barbacoa Espesa (se incluye la receta a continuación)</b> |
| <b>2 cucharadas de perejil picado</b>  |                                                                       |
| <b>3/4 cucharita de sal de ajo</b>     |                                                                       |
| <b>1/2 cucharita de orégano</b>        |                                                                       |

Coloque la carne molida, las yemas de huevo, las migajas de pan, el queso parmesano, el perejil, la sal de ajo, el orégano, la pimienta y las aceitunas en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante 1 minuto.

Forme la mezcla en 30 bolitas de 1 pulgada y fríalas en aceite de oliva hasta que se doren bien. Escorra las bolitas en toallas de papel. Caliente la Salsa de Barbacoa Espesa y viértala sobre las albóndigas. Sirvalas calientes desde el hornillo de mesa.

## SALSA DE BARBACOA ESPESA

**RENDIMIENTO:** 2 TAZAS

- |                                             |                                        |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>1 1/4 tazas de azúcar morena</b>         | <b>2 cucharadas de vinagre</b>         |
| <b>1 taza de ketchup</b>                    | <b>1 taza de café fuerte</b>           |
| <b>1 cucharada de mostaza seca</b>          | <b>1/2 taza de cebolla bien picada</b> |
| <b>2 cucharadas de salsa Worcestershire</b> | <b>1 cucharita de sal</b>              |
|                                             | <b>1/8 cucharita de pimienta</b>       |

Combine todos los ingredientes en una cacerola pesada. Mézclelos bien y cocínelos a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Reduzca la temperatura y hierva a fuego lento durante 30 minutos. Enfríe la salsa y guárdela cubierta en el refrigerador hasta que la necesite.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 108 CAL, 4 G PRO, 12 G CARB, 5 G GRASA, 25 MG COL, 240 MG SOD

## PASTA BÁSICA DE FIDEOS DE HUEVO

**RENDIMIENTO:** 1 1/4 LIBRAS DE MASA

**4 huevos grandes**  
(7/8 taza de huevos)

**3 1/2 tazas de harina tamizada**  
**para todo propósito**

**1 cucharada de agua**

Coloque los huevos, el agua y la harina en el tazón para mezclar. Coloque el tazón y el batidor plano en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante 30 segundos.

Quite el batidor plano e instale el gancho para masa. Pase a la Velocidad 2 y amase durante 2 minutos.

Amase la masa a mano por un tiempo de 30 segundos a 1 minuto. Tápela con una toalla seca y deje que repose por 15 minutos antes de extrudirla a través de la Máquina de Pasta, antes de aplanarla en los Rodillos para Pasta, o antes de aplanarla y cortarla a mano.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 94 CAL, 4 G PRO, 17 G CARB, 1 G GRASA, 42 MG COL, 14 MG SOD

**SUGERENCIA: Para Cocinar Pasta,** agregue 1 cucharada de sal y 1 cucharada de aceite a 6 cuartos de agua hirviendo. Gradualmente, agregue pasta y siga cocinando a un punto de ebullición bajo hasta que la pasta quede "al dente" o ligeramente firme al morderla. La pasta flota hacia la superficie del agua a medida que se cocina, de modo que revuélvala de vez en cuando para hacer que se cocine uniformemente. Al terminar de cocinar la pasta, escúrrala en un colador.

**Para Spaghetti,** fideos planos y macarrón, cocine toda la receta tal como se describe arriba.

**Para Lasaña,** cocine la mitad de la receta a la vez.



# PAN BLANCO BÁSICO

**RENDIMIENTO:** 32 PORCIONES (16 REBANADAS POR BARRA)

- |                                                |                                                  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>½ taza de leche baja en grasa</b>           | <b>2 paquetes de levadura seca activa</b>        |
| <b>3 cucharadas de azúcar</b>                  | <b>1½ tazas de agua caliente (105°F a 115°F)</b> |
| <b>2 cucharitas de sal</b>                     |                                                  |
| <b>3 cucharadas de mantequilla o margarina</b> | <b>5 a 6 tazas de harina para todo propósito</b> |

Coloque la leche, el azúcar, la sal y la mantequilla en una cacerola pequeña. Caliente a fuego bajo hasta que la mantequilla se derrita y el azúcar se disuelva. Enfríe hasta que la mezcla quede tibia.

Disuelva la levadura en agua caliente en el tazón para mezclar que haya sido enjuagado con agua caliente. Agregue la mezcla de leche tibia y 4½ tazas de harina. Instale el tazón y el gancho de masa en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto.

Continúe usando la Velocidad 2, agregue la harina restante, ½ taza a la vez, y mezcle hasta que la masa se adhiera al gancho y limpie los lados del tazón, por aproximadamente 2 minutos. Amase usando la Velocidad 2 por 2 minutos más, o hasta que la masa sea suave y elástica. La masa se sentirá un poco pegajosa al tocarla.

Coloque la masa en el tazón engrasado, volteándola para engrasar la parte superior. Tápela. Déjala crecer en un lugar cálido y sin corrientes de aire durante aproximadamente 1 hora o hasta que se duplique el volumen.

Presione la masa con el puño y divídala a la mitad. Tome cada mitad y déle forma de barra, tal como se indica en la página 120, y colóquela en moldes para pan engrasados de 8½×4½×2½ pulgadas. Tápela. Deje que crezca en un lugar cálido y sin corrientes de aire durante aproximadamente 1 hora, o hasta que se duplique el volumen.

Hornee a 400°F hasta que se dore, durante aproximadamente 30 minutos. Retire el pan de los moldes inmediatamente y deje que se enfríen sobre una rejilla.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 95 CAL, 3 G PRO, 18 G CARB, 1 G GRASA, 0 MG COL, 148 MG SOD

## VARIACIONES DE PAN BLANCO BÁSICO

**Pan de Canela:** Prepare la masa, divídala y ruede cada mitad hasta formar un rectángulo, tal como se indica para el **Pan Blanco Básico** en la página 118. Mezcle ½ taza de azúcar y 2 cucharitas de canela en un tazón pequeño. Unte cada rectángulo con 1 cucharada de mantequilla o margarina suavizada. Rocíe con la mitad de la mezcla de azúcar. Termine de rodar y de darle forma a las barras. Colóquelas en moldes para barras de pan bien engrasados de 8½×4½×2½ pulgadas. Tápelas. Deje que crezcan en un lugar cálido y sin corrientes de aire durante aproximadamente 1 hora o hasta que se duplique el volumen. Si lo desea, cepille las partes superiores con clara de huevo batida. Hornee a 375°F de 40 a 45 minutos, o hasta que se doren. Sáquelas de los moldes inmediatamente y deje que se enfríen sobre una rejilla.

**Rendimiento:** 32 porciones (16 rebanadas por barra)

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 111 CAL, 3 G PRO, 21 G CARB, 2 G GRASA, 0 MG COL, 152 MG SOD

**Panecillos en Sesenta Minutos:** Aumente la levadura a 3 paquetes y el azúcar a  $\frac{1}{4}$  taza. Mezcle y amase la masa tal como se indica para el **Pan Blanco Básico** en la página 118. Coloque la masa en el tazón engrasado, volteándola para engrasar la parte superior. Tápela. Deje que crezca en un lugar cálido y sin corrientes de aire, durante aproximadamente 15 minutos. Voltee la masa colocándola sobre una superficie con una capa delgada de harina. Déle la forma que desea (lea las siguientes sugerencias). Tápela.

Deje que crezca en un horno un poco caliente (90°F) por aproximadamente 15 minutos. Hornee a 425°F durante 12 minutos, o hasta que se dore. Quite el pan de los moldes inmediatamente y deje que se enfríe sobre una rejilla.

**Florituras:** Divida la masa a la mitad y ruede cada mitad hasta formar un rectángulo de 12×9 pulgadas. Corte 12 tiras iguales de aproximadamente 1 pulgada de ancho. Ruede cada tira apretándola hasta formar un rollo, metiendo los extremos por debajo. Coloque las tiras en bandejas para hornear engrasadas con una separación de aproximadamente 2 pulgadas entre cada tira.

**Hojas de Trébol:** Divida la masa en 24 trozos iguales. Forme una bola con cada trozo y colóquela en la sartén para muffins engrasada. Con tijeras, corte cada bola a la mitad, y luego en cuartas partes.

**Rendimiento:** 24 porciones (1 pan por porción)

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 130 CAL, 4 G PRO, 25 G CARB, 2 G GRASA, 0 MG COL, 198 MG SOD

## SUGERENCIAS PARA HACER PAN

Hacer pan con una mezcladora con base es muy diferente de hacer pan a mano. Por lo tanto, es necesario practicar antes de poder sentirse completamente cómodo con el nuevo proceso. Para su conveniencia, ofrecemos estas sugerencias para ayudarle a acostumbrarse a hacer pan a la manera de KitchenAid.

- Comience con una receta fácil, como por ejemplo Pan Blanco Básico (página 118), hasta que esté familiarizado con el uso del gancho de masa.
- SIEMPRE use el gancho de masa para mezclar y amasar masas de levadura.
- NUNCA exceda la Velocidad 2 al usar el gancho de masa.
- NUNCA use recetas que requieran más de 8 tazas de harina para todo propósito o 6 tazas de harina de trigo integral al hacer masa con una mezcladora de 4½ cuartos.
- NUNCA use recetas que requieran más de 10 tazas de harina para todo propósito o 6 tazas de harina de trigo integral al hacer masa con una mezcladora de 5 cuartos.
- NUNCA use recetas que requieran más de 12 tazas de harina para todo propósito u 8 tazas de harina de trigo integral al hacer masa con una mezcladora de 6 cuartos.
- Use un termómetro para dulces u otro termómetro de cocina para asegurarse de que los líquidos estén a la temperatura especificada en la receta. Los líquidos a una temperatura mayor podrían matar la levadura, mientras que los líquidos a temperaturas menores retardarán el crecimiento de la levadura.
- Caliente todos los ingredientes hasta alcanzar la temperatura ambiente para garantizar el levantamiento apropiado de la masa. Si se debe disolver la levadura en el tazón, siempre caliente primero el tazón enjuagándolo con agua no muy caliente.

- Deje que el pan se levante en un lugar cálido, 80°F a 85°F, sin corrientes de aire, a menos que la receta especifique lo contrario.
- Estos son algunos métodos de levantamiento alternativos que puede usar: (1) Coloque el tazón de masa encima de un anaquel de alambre sobre una sartén con agua no muy caliente. (2) Coloque el tazón sobre el anaquel superior de un horno frío sobre una sartén de agua caliente encima del anaquel inferior. (3) Encienda el horno a 400°F por 1 minuto, y luego apáguelo; coloque el tazón en el anaquel de en medio del horno y cierre la puerta.
- Cubra siempre el tazón con una toalla para retener el calor y proteger la masa contra las corrientes de aire.
- Los tiempos de levantamiento podrían variar debido a la temperatura y a la humedad de su cocina. El volumen de la masa se ha duplicado cuando las marcas de indentación permanecen después de presionar la masa ligeramente con los dedos.
- La mayoría de las recetas para pan dan un rango para la cantidad de harina que se debe usar. Se ha agregado suficiente harina a la masa cuando la masa se adhiere al gancho y limpia los lados del tazón. Si la masa es pegajosa o la humedad es alta, agregue lentamente más harina, aproximadamente ½ taza a la vez, pero NUNCA exceda la capacidad de harina recomendada. Amase después de cada adición hasta que la harina se haya impregnado completamente en la masa. Si se agrega demasiada harina, esto resultará en una barra de pan seca.
- Es posible que algunos tipos de masa, especialmente aquellos hechos con harinas de grano integral, no formen una bola en el gancho. Sin embargo, se podrá amasar siempre y cuando el gancho entre en contacto con la masa.
- Es posible que de vez en cuando algunas recetas grandes y masas suaves trepen sobre el collar del gancho. Normalmente, esto indica que la masa es pegajosa y que se debe agregar más harina. Mientras más pronto se agregue toda la harina, la probabilidad de que la masa trepe el gancho será menor. Para estas recetas, trate de comenzar con todas las tazas de harina en el proceso de mezclado inicial menos la última taza. Luego agregue la harina restante lo más rápidamente posible.
- Al terminar, los panes con yema tendrán un color café dorado oscuro. Además, la mayoría de las barras de pan se habrán separado de los costados de sus moldes, y la parte superior de estas barras emitirá un sonido hueco al darle golpecillos. Las barras y los bollos de pan recién horneados deben ser colocados en anaqueles inmediatamente después de sacarlos del horno para evitar que se humedezcan.

## MANERA DE FORMAR UNA BARRA DE PAN

- 1.** Divida la masa a la mitad. Sobre una superficie con una capa delgada de harina, enrolle cada mitad hasta formar un rectángulo de aproximadamente 9×14 pulgadas. Use un rodillo para hacer que la masa sea uniforme y eliminar las burbujas de gas.
- 2.** Comenzando en el extremo corto, ruede la masa dejándola apretada. Puncle la masa para sellar la juntura.
- 3.** Puncle los extremos y voltee la. Coloque el lado con la juntura hacia abajo, en un molde para barras de pan. Siga las instrucciones en la receta para levantar y hornear.

# PAN DE TRIGO CON GRANO INTEGRAL

**RENDIMIENTO:** 32 PORCIONES (16 REBANADAS POR BARRA)

**1/3 taza más 1 cucharada de azúcar morena, dividido**

**2 tazas de agua caliente (105°F a 115°F)**

**2 paquetes de levadura seca activa**

**5 a 6 tazas de harina de trigo integral**

**3/4 taza de leche en polvo**

**2 cucharitas de sal**

**1/3 taza de aceite**

Disuelva 1 cucharada de azúcar morena en agua caliente en un tazón pequeño. Agregue la levadura y deje que la mezcla se asiente.

Coloque 4 tazas de harina, leche en polvo, 1/3 taza de azúcar morena, y sal en el tazón para mezclar. Instale el tazón y el gancho de masa en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 15 segundos. Continuando en la Velocidad 2, agregue gradualmente la mezcla de levadura y aceite a la mezcla de harina y mezcle durante aproximadamente 1 1/2 minutos más. Pare y raspe el tazón, en caso de ser necesario.

Continuando en la Velocidad 2, agregue la harina restante, 1/2 taza a la vez, y mezcle hasta que la masa se adhiera al gancho\* y limpie los lados del tazón, aproximadamente 2 minutos. Amase en la Velocidad 2 aproximadamente 2 minutos más.

Coloque la masa en el tazón engrasado, volteando para engrasar la parte superior. Tápela. Deje que se levante en un lugar cálido sin corrientes de aire durante aproximadamente 1 hora, o hasta que se duplique su volumen.

Presione la masa con el puño y divídala a la mitad. Tome cada mitad y déle forma de barra, tal como se indica en la página 120. Colóquela en una sartén para pan engrasada de 8 1/2 x 4 1/2 x 2 1/2 pulgadas. Tápela. Deje que se levante en un lugar cálido y sin corrientes de aire durante aproximadamente 1 hora, o hasta que se duplique el volumen.

Hornee a 400°F por 15 minutos. Reduzca la temperatura del horno a 350°F y hornee 30 minutos más. Quite inmediatamente el pan de los moldes y deje que se enfríe en anaqueles de alambre.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 112 CAL, 4 G PRO, 19 G CARB, 3 G GRASA, 2 MG COL, 146 MG SOD

*\*Nota: Es posible que la masa no forme una bola en el gancho. Sin embargo, se podrá amasar siempre y cuando el gancho entre en contacto con la masa. No agregue más de la cantidad máxima de harina especificada o esto resultará en una barra seca.*

# PAN BLANCO DE MEZCLA RÁPIDA Y LEVANTAMIENTO EN FRÍO

**RENDIMIENTO:** 32 PORCIONES (16 REBANADAS POR BARRA)

- |                                                  |                                                     |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>6 a 7 tazas de harina para todo propósito</b> | <b>3 paquetes de levadura seca activa</b>           |
| <b>2 cucharadas de azúcar</b>                    | <b>¼ taza de mantequilla o margarina, suavizada</b> |
| <b>3½ cucharitas de sal</b>                      | <b>2 tazas de agua muy caliente (120°F a 130°F)</b> |

Coloque 5½ tazas de harina, azúcar, sal, levadura y mantequilla en el tazón para mezclar. Instale el tazón y el gancho de masa en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 20 segundos. Gradualmente, agregue agua caliente y mezcle durante aproximadamente 1½ minutos más.

Continuando en la Velocidad 2, agregue la harina restante, ½ taza a la vez, y mezcle hasta que la masa se adhiera al gancho y limpie los lados del tazón, aproximadamente 2 minutos. Amase en la Velocidad 2 aproximadamente 2 minutos más.

Cubra la masa con una envoltura plástica y una toalla. Deje que repose durante 20 minutos.

Divida la masa a la mitad. Con cada mitad, forme una barra tal como se describe en la página 120. Colóquelas en moldes para barras de pan de 8½×4½×2½ pulgadas. Cepille cada barra con aceite y cúbrala con una envoltura de plástico, dejando floja la envoltura. Refrigere las barras de 2 a 12 horas.

Cuando esté listo para hornear, retire la envoltura de la masa cuidadosamente. Deje que permanezca a temperatura ambiente durante 10 minutos más. Perfore las burbujas de gas que se hayan formado. Hornee a 400°F de 35 a 40 minutos. Saque inmediatamente los panes de los moldes y deje que se enfríen en anaques de alambre.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 110 CAL, 3 G PRO, 21 G CARB, 2 G GRASA, 0 MG COL, 251 MG SOD

## Instrucciones Generales para Preparar y Amasar Masa de Levadura con el Método de Mezclado Rápido

El término “Mezclado Rápido” describe un método para hornear pan que requiere mezclar levadura seca con otros ingredientes secos antes de agregar líquido, en vez del método tradicional de disolver la levadura en un líquido caliente.

1. Coloque la levadura y todos los demás ingredientes secos exceptuando 1 a 2 tazas de harina en un tazón para mezclar.
2. Instale el tazón y el gancho de masa. Pase a la Velocidad 2 y mezcle hasta combinar los ingredientes secos, durante aproximadamente 15 segundos.
3. Continuando en la Velocidad 2, agregue gradualmente\* los ingredientes líquidos a la mezcla de harina y mezcle por 1 a 2 minutos adicionales.
4. Continuando en la Velocidad 2, agregue la harina restante  $\frac{1}{2}$  taza a la vez, hasta que se forme la masa. Mezcle hasta que la masa se adhiera al gancho y limpie los lados del tazón, aproximadamente 2 minutos.
5. Cuando la masa se adhiera al gancho, amase en la Velocidad 2 hasta que la masa quede suave y elástica, durante 2 minutos.
6. Retire el gancho de masa y el tazón de la mezcladora, y luego retire la masa del gancho y del tazón. Siga las instrucciones en la receta para levantar, formar, y hornear.

**\*Nota:** Si los ingredientes líquidos son agregados muy rápidamente en el Paso 3, estos formarán un charco alrededor del gancho de masa y retardarán el proceso de mezclado.

**SUGERENCIA:** El método de Mezcla Rápida podría ser más rápido y fácil para las personas sin mucha experiencia para hacer pan. Dicho método tolera las temperaturas un poco más porque la levadura es mezclada con los ingredientes secos en vez de mezclarla con el líquido caliente.

# MASA PARA PIZZA CRUJIENTE

**RENDIMIENTO:** 4 PORCIONES (¼ PIZZA POR PORCIÓN)

- |                                                |                                                    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>1 paquete de levadura seca activa</b>       | <b>2 cucharitas de aceite de oliva</b>             |
| <b>1 taza de agua caliente (105°F a 115°F)</b> | <b>2½ a 3½ tazas de harina para todo propósito</b> |
| <b>½ cucharita de sal</b>                      | <b>1 cucharada de harina de maíz</b>               |

Disuelva la levadura en agua caliente en un tazón para mezclar calentado. Agregue sal, aceite de oliva, y 2½ tazas de harina. Instale el tazón y el gancho de masa en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto.

Continuando en la Velocidad 2, agregue la harina restante, ½ taza a la vez, y mezcle hasta que la masa se adhiera al gancho y limpie los lados del tazón, aproximadamente 2 minutos. Amase en la Velocidad 2 aproximadamente 2 minutos más.

Coloque la masa en el tazón engrasado, volteando para engrasar la parte superior. Tápela. Deje que se levante en un lugar cálido sin corrientes de aire durante aproximadamente 1 hora, o hasta que se duplique su volumen. Presione la masa con el puño hacia abajo.

Cepille una sartén de 14 pulgadas para pizza con aceite. Rocíe con harina de maíz. Presione la masa a través de la parte inferior del molde, formando un collar alrededor del borde para los productos en la superficie. Agregue productos en la superficie según lo desee. Hornee a 450°F de 15 a 20 minutos.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 373 CAL, 11 G PRO, 74 G CARB, 3 G GRASA, 0 MG COL, 271 MG SOD

# POPOVERS

**RENDIMIENTO:** 8 POPOVERS

- |                                                          |                                             |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>2</b> huevos                                          | <b>1</b> taza de harina para todo propósito |
| <b>1</b> taza de leche                                   |                                             |
| <b>1</b> cucharada de mantequilla o margarina, derretida | <b>1/4</b> cucharita de sal                 |

Coloque los huevos, la leche, la mantequilla, la harina y la sal en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora de alambre en la mezcladora. Pase a la Velocidad 4 y bata durante 15 segundos. Pare y raspe el tazón. Pase a la Velocidad 4 y bata durante 15 segundos más.

Engrase y enharine 8 moldes para natillas y llénelos hasta la mitad con la mezcla. Coloque los moldes en la bandeja para hornear galletas. Coloque la hoja de galletas en un horno frío y ajuste la temperatura a 450°F. Hornee durante 15 minutos; reduzca la temperatura a 350°F y hornee de 20 a 25 minutos más. Saque la hoja del horno y haga un corte de ranura en el lado de cada popover. Sirva inmediatamente.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 103 CAL, 4 G PRO, 13 G CARB, 3 G GRASA, 59 MG COL, 115 MG SOD



# BISCUITS DE POLVO PARA HORNEAR

**RENDIMIENTO:** DA 16 BISCUITS

**2 tazas de harina para todo propósito**

**1 cucharada de polvo para hornear ½ cucharita de sal**

**¼ taza de mantequilla**

**3 cucharadas de manteca**

**Aproximadamente ¾ de taza de leche**

Precaliente el horno a 450°F. Engrase el molde para hornear.

Vierta la harina, el polvo para hornear y la sal en un tazón mediano. Usando una mezcladora de repostería o 2 cuchillos, corte la mantequilla y la manteca hasta que la mezcla tenga el aspecto de migajas gruesas. Vierta suficiente leche para que la masa quede suave.

Voltee la mezcla colocándola sobre una superficie con una capa delgada de harina. Amase la mezcla ligeramente. Ruede cada trozo hasta dejarlo con un espesor de ½ pulg. Corte los trozos de biscuit con un cortador de 2 pulgadas. Colóquelos en el molde para hornear engrasado.

Hornéelos de 8 a 10 minutos o hasta que se doren.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 135 CAL, 3 G PRO, 17 G CARB, 6 G GRASA, 1 MG COL, 183 MG SOD

## PASTEL BLANCO SENCILLO

**RENDIMIENTO:** 12 A 16 PORCIONES

- |                                              |                                      |
|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>2 tazas de harina para todo propósito</b> | <b>½ cucharita de sal</b>            |
| <b>1½ tazas de azúcar</b>                    | <b>½ taza de manteca</b>             |
| <b>3 cucharitas de polvo para hornear</b>    | <b>1 taza de leche baja en grasa</b> |
|                                              | <b>1 cucharita de vainilla</b>       |
|                                              | <b>4 claras de huevo</b>             |

Combine los ingredientes secos en el tazón para mezclar. Agregue manteca, leche, y vainilla. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto. Pare y raspe el tazón. Agregue las claras de huevo. Pase a la Velocidad 6 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que la mezcla esté suave y esponjosa.

Vierta la mezcla en dos moldes para hornear redondos de 8 o 9 pulgadas engrasados y con harina. Hornee a 350°F de 30 a 35 minutos, o hasta que un palillo de dientes insertado en el centro salga limpio al retirarlo. Deje que se enfríe durante 10 minutos. Retire los pasteles de los moldes. Deje que se enfríen completamente en una rejilla. Decórelos/báñelos con glaseado si así lo desea.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 267 CAL, 4 G PRO, 42 G CARB, 9 G GRASA, 2 MG COL, 183 MG SOD

# PASTEL AMARILLO RÁPIDO

**RENDIMIENTO:** 12 A 16 PORCIONES

- |                                               |                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>2¼ tazas de harina para todo propósito</b> | <b>½ cucharita de sal</b>            |
| <b>1⅓ tazas de azúcar</b>                     | <b>½ taza de manteca</b>             |
| <b>3 cucharitas de polvo para hornear</b>     | <b>1 taza de leche baja en grasa</b> |
| <b>½ cucharita de sal</b>                     | <b>1 cucharita de vainilla</b>       |
|                                               | <b>2 huevos</b>                      |

Combine los ingredientes secos en el tazón para mezclar. Agregue manteca, leche, y vainilla. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto. Pare y raspe el tazón. Agregue los huevos. Continuando en la Velocidad 2, mezcle durante aproximadamente 30 segundos. Pare y raspe el tazón. Pase a la Velocidad 6 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto.

Vierta la mezcla en dos moldes para hornear redondos de 8 o 9 pulgadas engrasadas y con harina. Hornee a 350°F por 30 a 35 minutos, o hasta que un palillo de dientes insertado en el centro salga limpio al retirarlo. Deje que se enfríe durante 10 minutos. Retire los pasteles de los moldes. Deje que se enfríen completamente en una rejilla. Decórelos/báñelos con glaseado si así lo desea.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 272 CAL, 4 G PRO, 42 G CARB, 10 G GRASA, 37 MG COL, 175 MG SOD

# GLASEADO DE CHOCOLATE

**RENDIMIENTO:** 12 A 16 PORCIONES (GLASEADO PARA PASTEL DE 2 CAPAS O DE 13×9×2 PULGADAS)

- |                                             |                                                                               |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> taza de mantequilla suavizada      | <b>4</b> tazas de azúcar en polvo                                             |
| <b>2</b> cucharadas de jarabe de maíz light | <b>2</b> cuadrados (de 1 onza cada uno) de chocolate sin endulzar y derretido |

Coloque la mantequilla en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 4 y mezcle durante aproximadamente 1 ½ minutos, o hasta que la masa esté cremosa. Pare y raspe el tazón. Agregue el jarabe de maíz. Pase a la Velocidad 2 y mezcle bien. Pare y raspe el tazón.

Pase a la Velocidad para Revolver (Stir Speed). Gradualmente, agregue azúcar en polvo, mezclando hasta que se combine totalmente. Pase a la Velocidad 4 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto. Pare y raspe el tazón. Pase a la Velocidad 2. Agregue lentamente el chocolate derretido y mezcle durante aproximadamente 1 ½ minutos. Pare y raspe el tazón. Pase a la Velocidad 4 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 325 CAL, 1 G PRO, 44 G CARB, 18 G GRASA, 41 MG COL, 160 MG SOD

# PASTEL DE CHOCOLATE

**RENDIMIENTO:** 12 A 16 PORCIONES

- |                                              |                                                                               |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 tazas de harina para todo propósito</b> | <b>½ taza de manteca</b>                                                      |
| <b>1 ⅓ tazas de azúcar</b>                   | <b>1 taza de leche baja en grasa</b>                                          |
| <b>1 cucharita de polvo para hornear</b>     | <b>1 cucharita de vainilla</b>                                                |
| <b>½ cucharita de bicarbonato de sodio</b>   | <b>2 huevos</b>                                                               |
| <b>½ cucharita de sal</b>                    | <b>2 cuadrados (de 1 onza cada uno) de chocolate sin endulzar y derretido</b> |

Combine los ingredientes secos en el tazón para mezclar. Agregue manteca, leche, y vainilla. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto. Pare y raspe el tazón. Agregue los huevos y el chocolate. Continuando en la Velocidad 2, mezcle durante aproximadamente 30 segundos. Pare y raspe el tazón. Pase a la Velocidad 6 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto.

Vierta la mezcla en dos moldes para hornear redondos de 8 o 9 pulgadas engrasadas y con harina. Hornee a 350°F de 30 a 35 minutos, o hasta que un palillo de dientes insertado en el centro salga limpio al retirarlo. Deje que se enfríe durante 10 minutos. Retire los pasteles de los moldes. Deje que se enfríen completamente en el anaquel de alambre. Decórelos/báñelos con glaseado si así lo desea.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 285 CAL, 4 G PRO, 41 G CARB, 12 G GRASA, 37 MG COL, 185 MG SOD

## GLASEADO DE BUTTERCREAM

**RENDIMIENTO:** 12 A 16 PORCIONES (GLASEADO PARA PASTEL DE 2 CAPAS O DE 13×9×2 PULGADAS)

**⅓ taza de mantequilla suavizada**

**⅓ taza de crema o leche evaporada**

**1 cucharita de vainilla**

**¼ cucharita de sal**

**4 tazas de azúcar pulverizada, dividida**

**Leche con poca grasa (low-fat), si es necesario**

Coloque la mantequilla en el tazón para mezclar. Coloque el tazón y el batidor plano en la mezcladora. Pase a la Velocidad 4 y bata durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que la mezcla quede cremosa. Pare y raspe el tazón. Agregue crema, vainilla, sal, y 1 taza de azúcar pulverizada. Pase a la Velocidad de Mezclado (Stir Speed) y mezcle durante aproximadamente 30 segundos. Pare y raspe el tazón. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 1½ minutos, o hasta que la masa esté bien mezclada. Pare y raspe el tazón.

Pase a la Velocidad de Mezclado. Gradualmente, agregue las 3 tazas de azúcar pulverizada y mezcle bien. Pare y raspe el tazón, en caso de ser necesario. Agregue la leche, 1 cucharita a la vez, en caso de ser necesario. Pase a la Velocidad 4 y bata durante aproximadamente 1 minuto, o hasta que la mezcla quede uniforme.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 208 CAL, 0 G PRO, 40 G CARB, 6 G GRASA, 16 MG COL, 99 MG SOD

# PASTEL DE LIMA DE LOS CAYOS

**RENDIMIENTO:** 1 PASTEL

**2 tazas de azúcar, divididas**  
**¼ taza más 2 cucharadas de maizena**  
**¼ cucharita de sal**  
**½ taza de jugo de lima fresco**  
**½ taza de agua fría**  
**3 huevos, separados**  
**2 cucharadas de mantequilla**

**1½ tazas de agua hirviendo**  
**1 cucharita de cáscara rallada de lima fresca**  
**Colorante verde para comida (opcional)**  
**¼ cucharita de crémor tártaro**  
**Costra para pastel de 9 pulgadas**

**1.** Combine 1½ taza de azúcar, la maizena y la sal en una cacerola de 2 cuartos. Agregue el jugo de lima, el agua y las yemas de huevo; mezcle bien los ingredientes. Agregue mantequilla y agregue gradualmente agua hirviendo. Haga que la mezcla hierva a fuego moderado y cocine por 3 minutos, revolviendo constantemente. Vierta la cáscara de lima y el colorante verde para comida mientras revuelve. Retire la mezcla del fuego y deje que se enfríe por 20 minutos.

**2.** Bata las claras de los huevos con la mezcladora eléctrica a velocidad alta hasta que queden espumosas. Agregue crémor tártaro y bata hasta que se formen piquitos suaves. Continuando a velocidad alta, agregue gradualmente el azúcar restante, batiendo hasta que se formen piquitos duros.

**3.** Vierta el relleno enfriado en la costra del pastel. Apile levemente merengue en el relleno y úntelo hasta los bordes. Hornee a 350°F durante 15 minutos, o hasta que se dore un poco. Permita que se enfríe por completo antes de servirlo.

**POR PORCIÓN:** (1/6 PASTEL) APROXIMADAMENTE 398 CAL, 4 G PRO, 69 G CARB, 12 G GRASA, 91 MG COL, 240 MG SOD

# DACQUOISE DE ALMENDRA

**RENDIMIENTO:** 1 PASTEL (8 PULGADAS)

|                                                       |                                                                         |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>6 onzas de almendras<br/>blanqueadas y molidas</b> | <b>3 cucharadas de azúcar</b>                                           |
| <b>1 taza de azúcar glasé</b>                         | <b>1¼ cucharitas de vainilla</b>                                        |
| <b>1½ cucharadas de maizena</b>                       | <b>¼ cucharita de extracto de<br/>almendra</b>                          |
| <b>6 claras de huevo</b>                              | <b>Relleno de Chocolate<br/>Buttercream (receta<br/>a continuación)</b> |
| <b>⅛ cucharita de sal</b>                             |                                                                         |
| <b>¼ cucharita de crémor tártaro</b>                  |                                                                         |

1. Combine las almendras, el azúcar glasé y la maizena; coloque la mezcla a un lado.
2. Coloque las claras de huevo en un tazón. Instale el tazón y el batidor de alambre en la mezcladora. Ajuste en la Velocidad 6 y bata hasta que la mezcla quede espumosa. Agregue la sal y el crémor tártaro y siga batiendo hasta que se formen piquitos suaves. Espolvoree el azúcar, la vainilla, y el extracto de almendra, batiendo hasta que se formen piquitos duros. Reduzca a la Velocidad de Mezclado y agregue rápidamente la mezcla de almendra, mezclando sólo hasta combinar los ingredientes.
3. Usando una bolsa de pastelería con una punta regular grande (½ pulgada), transfiera la mezcla a moldes para hornear engrasados y con capa de harina para formar 3 círculos (8 pulgadas). Hornee a 250°F durante 35 a 45 minutos. Retire de los moldes y deje que se enfríen en papel de aluminio. Rellene y glasee con Relleno de Chocolate Buttercream.

## RELLENO DE CHOCOLATE BUTTERCREAM

|                                                                            |                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 yemas de huevo</b>                                                    | <b>¾ taza (1½ barras) de<br/>mantequilla o margarina,<br/>suavizada</b> |
| <b>1 taza de azúcar glasé</b>                                              | <b>½ cucharita de vainilla</b>                                          |
| <b>2 cuadritos (1 onza cada uno) de<br/>chocolate semidulce, derretido</b> |                                                                         |

1. Coloque las yemas de huevo en el tazón. Instale el tazón y el batidor de alambre en la mezcladora. Ajuste a la Velocidad 6 y bata por 2 minutos. Pare y raspe el tazón.
2. Cambie a la Velocidad 4 y agregue gradualmente el azúcar glasé, el chocolate, la mantequilla y la vainilla; siga batiendo hasta que la masa quede esponjosa, durante aproximadamente 5 minutos.

**POR PORCIÓN:** (⅓ PASTEL) APROXIMADAMENTE 491 CAL, 9 G PRO, 45 G CARB, 33 G GRASA, 102 MG COL, 272 MG SOD



# REPOSTERÍA DE PASTEL KITCHENAID

**RENDIMIENTO:** 8 PORCIONES (DOS COSTRAS DE 8 O 9 PULGADAS)

**2 1/4 tazas de harina para todo propósito**

**3/4 cucharadita de sal**

**1/2 taza de manteca, bien fría**

**2 cucharadas de mantequilla o margarina, bien fría**

**5 a 6 cucharadas de agua helada**

Coloque la harina y la sal en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad para Revolver y mezcle durante aproximadamente 15 segundos. Corte la manteca y la mantequilla en trozos y agregue los trozos a la mezcla de harina. Pase a la Velocidad para Revolver y mezcle hasta que las partículas de manteca sean del tamaño de guisantes pequeños, de 30 a 45 segundos.

Continuando con la Velocidad para Revolver, agregue agua, 1 cucharada a la vez, mezclando hasta que los ingredientes se humedezcan y la masa comience a adquirir una textura consistente. Divida la masa a la mitad. Dé palmaditas a cada mitad hasta convertirla en una bola uniforme y aplánela un poco. Envuélvala en envoltura plástica. Enfríela en el refrigerador por 15 minutos.

Ruede una mitad de la masa hasta que haya un espesor de 1/8 pulg entre las hojas de papel encerado. Doble la repostería en cuartos. Colóquela en un plato para pastel de 8 o 9 pulgadas y desdoble, presionando firmemente contra la parte inferior y los lados.

**Para Pastel de Una Costra:** Doble el borde por debajo. Ondule según lo desee. Agregue el relleno para pastel deseado. Hornee siguiendo las instrucciones.

**Para Pastel de Dos Costras:** Recorte la repostería hasta emparejarla con el borde del plato para pastel. Usando la segunda mitad de la masa, ruede otra costra para repostería. Agregue el relleno para pastel deseado. Coloque encima la segunda costra para repostería. Selle el borde. Ondule según lo desee. Corte ranuras para que escape el vapor. Hornee siguiendo las instrucciones.

**Para Base de Repostería Horneada:** Doble el borde por debajo. Ondule según lo desee. Puncie los lados y la parte inferior con un tenedor. Hornee a 450°F de 8 a 10 minutos, o hasta que se dore un poco. Deje que se enfríe completamente sobre una rejilla y rellene.

**Método Alternativo para Base de Repostería Horneada:** Doble el borde por debajo. Ondule según lo desee. Cubra la base con papel de aluminio. Rellene con pesas para pastel o frijoles secos. Hornee a 450°F de 10 a 12 minutos, o hasta que los bordes se doren un poco. Retire las pesas para pastel y el aluminio. Deje que se enfríe completamente en una rejilla y rellene.

**POR PORCIÓN (UNA COSTRA):** APROXIMADAMENTE 134 CAL, 2 G PRO, 13 G CARB, 8 G GRASA, 0 MG COL, 118 MG SOD

**POR PORCIÓN (DOS COSTRAS):** APROXIMADAMENTE 267 CAL, 4 G PRO, 27 G CARB, 16 G GRASA, 0 MG COL, 236 MG SOD

# TARTA DE MANZANA RÚSTICA

**RENDIMIENTO:** 8 PORCIONES

- |                                                                                                                      |                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2½ libras de manzanas verdes para tarta (aproximadamente 6 manzanas grandes), peladas y en rebanadas delgadas</b> | <b>⅓ taza de azúcar morena light</b>                                         |
| <b>2 cucharadas de jugo de limón</b>                                                                                 | <b>½ taza de harina</b>                                                      |
| <b>¼ taza de azúcar granulada</b>                                                                                    | <b>½ cucharita de canela</b>                                                 |
|                                                                                                                      | <b>¼ taza de mantequilla suavizada</b>                                       |
|                                                                                                                      | <b>1 costra de pastel sin hornear de 9 pulgadas (consulte la página 134)</b> |

Combine las manzanas, el limón y el azúcar granulada. Coloque la mezcla a un lado.

Coloque todos los ingredientes restantes exceptuando la costra de pastel en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle hasta que la mezcla quede migajosa. Coloque la mezcla a un lado.

Ruede la repostería hasta formar un círculo de 13 pulgadas. Transfiera a una hoja para hornear (no importa si la repostería cuelga sobre el borde de la hoja para hornear).

Coloque cuidadosamente las manzanas en el centro de la repostería, dejando un borde de masa de 2 pulgadas en todos los lados. Rocíe las manzanas con la mezcla de azúcar y canela. Doble la repostería sobre el relleno, doblando según sea necesario para envolver bien alrededor de las manzanas. Presione cuidadosamente la masa contra el relleno, reforzando la forma.

Hornee a 400°F hasta que la repostería se dore y las manzanas se suavicen, durante aproximadamente 30 minutos. Enfríe la tarta en la bandeja para hornear sobre una rejilla durante 10 minutos; sívala caliente.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 452 CAL, 5 G PRO, 60 G CARB, 21 G GRASA, 23 MG COL, 290 MG SOD

# GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

**RENDIMIENTO:** DA 36 PORCIONES (1 GALLETA POR PORCIÓN)

|                                                                         |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| $\frac{1}{2}$ <b>taza de mantequilla de maní</b>                        | $\frac{1}{2}$ <b>cucharita de vainilla</b>                            |
| $\frac{1}{2}$ <b>taza de mantequilla regular o margarina, suavizada</b> | $\frac{1}{2}$ <b>cucharita de bicarbonato de sodio</b>                |
| $\frac{1}{2}$ <b>taza de azúcar granulada</b>                           | $\frac{1}{4}$ <b>cucharita de sal</b>                                 |
| $\frac{1}{2}$ <b>taza de azúcar morena</b>                              | <b>1 <math>\frac{1}{4}</math> tazas de harina para todo propósito</b> |
| <b>1 huevo</b>                                                          |                                                                       |

Coloque la mantequilla de maní y la mantequilla regular en el tazón para mezclar. Coloque el tazón y el batidor plano en la mezcladora. Pase a la Velocidad 6 y bata durante aproximadamente 1 minuto hasta que la mezcla quede uniforme. Pare y raspe el tazón. Agregue el azúcar, el huevo y la vainilla. Pase a la Velocidad 4 y mezcle durante aproximadamente 1 minuto. Pare y raspe el tazón.

Pase a la Velocidad para Revolver (Stir Speed). Gradualmente, agregue todos los ingredientes restantes a la mezcla de azúcar y mezcle durante aproximadamente 30 segundos. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 30 segundos.

Ruede la masa hasta formar bolitas de 1 pulgada. Coloque las bolitas con una separación de 2 pulgadas sobre moldes para hornear sin engrasar. Presiónelas con un tenedor hasta aplanarlas usando un patrón entrecruzado hasta dejarlas con un espesor de  $\frac{1}{4}$  pulg.

Hornéelas a 375°F hasta que se doren, durante aproximadamente de 10 a 12 minutos. Quite inmediatamente las galletas de los moldes para hornear y deje que se enfríen en anaqueles de alambre.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 83 CAL, 2 G PRO, 10 G CARB, 4 G GRASA, 6 MG COL, 81 MG SOD

# GALLETAS CHOCOLATE CHIP

**RENDIMIENTO:** 54 PORCIONES (1 GALLETA POR PORCIÓN)

- |                                                     |                                                           |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>1 taza de azúcar granulada</b>                   | <b>1 cucharita de bicarbonato de sodio</b>                |
| <b>1 taza de azúcar morena</b>                      | <b>1 cucharita de sal</b>                                 |
| <b>1 taza de mantequilla o margarina, suavizada</b> | <b>3 tazas de harina para todo propósito</b>              |
| <b>2 huevos</b>                                     | <b>12 onzas de pepitas (chips) de chocolate semidulce</b> |
| <b>1½ cucharitas de vainilla</b>                    |                                                           |

Coloque los azúcares, la mantequilla, los huevos y la vainilla en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 30 segundos. Pare y raspe el tazón. Pase a la Velocidad 4 y bata durante aproximadamente 30 segundos. Pare y raspe el tazón.

Pase a la Velocidad para Revolver (Stir Speed). Gradualmente, agregue el bicarbonato de sodio, la sal, y la harina a la mezcla de azúcar y mezcle durante aproximadamente 2 minutos. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 30 segundos. Pare y raspe el tazón. Agregue las pepitas de chocolate. Pase a la Velocidad para Revolver (Stir Speed) 2 y mezcle durante aproximadamente 15 segundos.

Vierta cucharitas redondeadas sobre las bandejas para hornear engrasadas con una separación de aproximadamente 2 pulgadas entre cada galleta. Hornee a 375°F de 10 a 12 minutos. Quite las galletas de las bandejas para hornear inmediatamente y deje que se enfríen sobre una rejilla.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 117 CAL, 1 G PRO, 17 G CARB, 5 G GRASA, 8 MG COL, 106 MG SOD

## VARIACIONES

Se pueden reemplazar las pepitas de chocolate con dos tazas de pasas, coco o nuez picada.

# FUDGE BROWNIES (MORENITOS)

**RENDIMIENTO:** 36 PORCIONES (1 BROWNIE POR PORCIÓN)

- |                                                                   |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> taza de margarina o mantequilla, suavizada y dividida    | <b>3</b> huevos                                                        |
| <b>4</b> cuadrados (de 1 onza cada uno) de chocolate sin endulzar | <b>1</b> taza de harina para todo propósito                            |
| <b>2</b> tazas de azúcar                                          | <b>1/2</b> cucharita de sal                                            |
| <b>1</b> cucharita de vainilla                                    | <b>1</b> taza de nueces picadas, puede usar pacanas o nuez de Castilla |

Derrita  $\frac{1}{2}$  taza de margarina y el chocolate en una sartén pequeña a fuego bajo; coloque la sartén a un lado para que se enfríe.

Coloque la  $\frac{1}{2}$  taza de margarina restante, el azúcar, y la vainilla en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 30 segundos. Pase a la Velocidad 6 y mezcle durante aproximadamente 2 minutos. Pase a la Velocidad 4. Agregue los huevos, uno a la vez, mezclando durante aproximadamente 15 segundos después de agregar cada uno. Pare y raspe el tazón.

Agregue la mezcla de chocolate enfriada. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 30 segundos. Pare y raspe el tazón. Agregue todos los ingredientes restantes. Pase a la Velocidad para Revolver (Stir Speed) y mezcle bien durante aproximadamente 30 segundos.

Vierta la mezcla en un molde para hornear de 13×9×2 pulgadas engrasado y con harina. Hornee a 350°F por 45 minutos. Enfríela en el molde sobre una rejilla y córtela.

**POR PORCIÓN:** APROXIMADAMENTE 143 CAL, 2 G PRO, 16 G CARB, 9 G GRASA, 18 MG COL, 93 MG SOD

# MENTAS CREMOSAS SIN COCINAR

**RENDIMIENTO:** 7 DOCENAS DE DULCES

- |                                                 |                                                                     |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>1 paquete (3 onzas) de queso crema light</b> | <b>2 gotas de color verde para comida (o el color que prefiera)</b> |
| <b>1/4 cucharita de extracto de menta</b>       | <b>4 1/4 a 4 1/2 tazas de azúcar en polvo</b>                       |
|                                                 | <b>Azúcar superfina</b>                                             |

Coloque el queso crema, el extracto de menta y el color de para comida en el tazón para mezclar. Instale el tazón y la batidora plana en la mezcladora. Pase a la Velocidad 2 y mezcle durante aproximadamente 30 segundos, o hasta que se suavice la mezcla. Continuando en la Velocidad 2, agregue gradualmente azúcar en polvo y mezcle durante aproximadamente 1 1/2 minutos, o hasta que la mezcla se endurezca bastante.

Para hacer las mentas, sumerja moldes para dulce flexibles individualmente en el azúcar superfina. Agregue la mezcla de menta presionándola. Viértala sobre papel encerado cubierto con azúcar superfina. Repita este proceso hasta usar toda la mezcla. O: Use la mezcla para formar bolas de 3/4 pulg., usando 1 cucharita para cada bola. Ruede las bolas en el azúcar superfina. Colóquelas en papel encerado cubierto con azúcar superfina. Aplane las bolas ligeramente con el pulgar para formar tortitas con un espesor de 1/4 pulg. Si lo desea, presione la parte trasera de un tenedor ligeramente sobre las tortitas para formar muescas.

Cubra herméticamente las mentas y almacénelas en el refrigerador. Las mentas también pueden ser congeladas.

**POR PORCIÓN:** (2 MENTAS) APROXIMADAMENTE 54 CAL, 0 G PRO, 13 G CARB, 0 G GRASA, 1 MG COL, 12 MG SOD