



Recetas para Cocinar con Mantequilla de Cacahuete (Peanut butter)

Este tipo de mantequilla está elaborada con cacahuates. Aunque tiene un alto contenido de grasa, la mantequilla de cacahuete es una fuente de proteína, magnesio y niacina. Estos nutrientes nos ayudan a crecer y nos proporcionan energía.

Una porción de mantequilla de cacahuete es equivalente a 2 cucharadas. Esta cantidad es aproximadamente del tamaño de una pelota de ping-pong.

Usos

Los sándwiches de mantequilla de cacahuete y mermelada son los favoritos de niños y adultos. También puede utilizarse para hacer galletas y pan.

Nota: Puesto que los niños pequeños puede ahogarse con la mantequilla de cacahuete, es mejor no dársela a infantes de menos de 2 años.

Almacenamiento

Antes de abrirlos, guarde los frascos de mantequilla de cacahuete en la alacena y para conservar su sabor, consúmlala en un periodo no mayor de 6 a 9 meses. Una vez abierta, utilícela antes de que transcurran 3 meses.

Si guarda la mantequilla de cacahuete en el refrigerador ésta puede durar un poco más, pero también será más difícil de esparcir.

Cuadritos crujientes de cacahuete (rinde 2 docenas de golosinas)

Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 paquete de 10 onzas de malvaviscos miniatura (bonbones)
- 1/2 taza de mantequilla de cacahuete (peanut butter)
- 6 tazas de cereal de arroz crujiente

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Utilice 1 cucharada de la mantequilla o margarina para engrasar el fondo de un molde de 13 por 9 y por 2 pulgadas.
3. Derrita las otras 2 cucharadas de la mantequilla o margarina en una cacerola grande con calor bajo. Añada los malvaviscos y revuelva hasta que se derritan completamente. Retire la cacerola del fuego. Añada la mantequilla de cacahuete y remuévala hasta que se mezcle bien.
4. Añada el cereal de arroz crujiente y mézclelo bien con la mantequilla de cacahuete.
5. Use el mango de una cuchara para presionar la mezcla en un molde engrasado. Cúbralo y refrigérelo durante 30 minutos antes de rebanarlo.

Pan de mantequilla de cacahuete (rinde 1 hogaza)

Ingredientes

- 2 tazas de harina de uso general
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 3/4 de taza de mantequilla de cacahuete
- 1 huevo, bien batido
- 1 taza de leche descremada

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. En un tazón mezcle la harina, el azúcar, el polvo para hornear y la sal.
3. Con un tenedor, haga incisiones, en la mantequilla de cacahuete.
4. Añada el huevo y la leche y mézclelos hasta que los ingredientes secos se humedezcan.
5. Vierta la mezcla en un molde engrasado. Hornee a 350 grados F durante 50 minutos aproximadamente, o hasta que al insertar un palillo en el centro éste salga seco. Sírvalo caliente.

Producido por Comunicaciones Agrícolas, El Sistema Universitario Texas A&M

Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en <http://extensionespanol.net>