



La mitad de granos que sean granos integrales



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Pan de calabaza

Rinde: 2 barras de pan o 30 pastelitos

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 60 a 75 minutos para las barras de pan y 20 minutos para los pastelitos

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 2 tazas de harina de trigo regular
- 2 tazas de harina de trigo integral
- ½ taza de leche en polvo sin grasa
- 1 ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 ½ cucharaditas de especie para pastel de calabaza (pumpkin pie spice)
- 1 lata de 15 onzas de calabaza
- ¾ de taza de puré de manzana sin azúcar
- ½ taza de aceite de canola o vegetal
- 4 huevos
- ½ taza de agua

Nutrition Facts

Serving Size 1" slice of a loaf (126g)
Servings Per Container 14

Amount Per Serving

Calories 280 **Calories from Fat 90**

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**

 Saturated Fat 1g **5%**

 Trans Fat 0g

Cholesterol 60mg **20%**

Sodium 290mg **12%**

Total Carbohydrate 45g **15%**

 Dietary Fiber 4g **16%**

 Sugars 17g

Protein 7g

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Rocíe dos moldes de pan de barra con aceite en aerosol.
3. En un tazón grande mezcle las harinas, la leche en polvo, el azúcar, el bicarbonato de soda, la sal, el polvo para hornear y la especie de calabaza.
4. En un segundo tazón, bata la calabaza, el puré de manzana, el aceite, los huevos y el agua hasta que se mezclen bien.
5. Agregue la mezcla de calabaza a la harina y revuelva con una cuchara hasta que se humedezca. No revuelva de más.
6. Vacíe la mezcla en los dos moldes.
7. Hornéelos durante 60 a 70 minutos o hasta que introduzca un picadiente en el centro del pastel y salga limpio.
8. Póngalos a enfriar sobre una parrilla y retírelos de los moldes después de 10 minutos.
9. Guarde la masa que sobre en el refrigerador hasta por una semana o en el congelador hasta por tres meses

