

La mitad de los granos que sean integrales



Pan de calabaza

Rinde: 2 barras ó 30 pastelitos (*muffins*)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 60 a 75 minutos por barra; 20 minutos para los pastelitos

Ingredientes

- Aceite de cocinar en aerosol
- 2 tazas de harina regular
- 2 tazas de harina integral
- ½ taza de leche en polvo sin grasa
- 1 ¼ tazas de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 ½ cucharaditas de especia para pastel de calabaza (*pumpkin pie spice*)
- 1 lata de (15 onzas) de calabaza
- ¾ taza de puré de manzana, sin endulzar
- ½ taza de aceite vegetal/aceite de canola
- 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. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Rocíe dos moldes para pan de barra o para pastelitos con aceite de cocinar en aerosol.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, la leche en polvo, el bicarbonato de sodio, la sal, el polvo para hornear y la especia para pastel de calabaza.
4. En un segundo tazón, bata la calabaza, el puré de manzana, el aceite, los huevos y el agua y mezcle bien.
5. Agregue la mezcla de la calabaza a la de harina y revuelva bien con una cuchara hasta que todos los ingredientes se humedezcan. No mezcle de más.
6. Ponga la masa en los moldes.
7. Hornee las barras durante 60 a 75 minutos y los pastelitos 20 minutos, hasta que al insertar un picadientes en el centro salga limpio.
8. Enfríe sobre una parrilla y saque de los moldes después de 10 minutos.
9. Si no lo va a comer de inmediato, envuelva el pan en papel de aluminio o échelo en una bolsa plástica y guárdelo en el congelador. Descongele durante 15 minutos en el horno de microondas o durante la noche en el refrigerador.



Materiales proporcionados por la Universidad de Arkansas, División de Agricultura Servicio de Extensión Cooperativa

Universidad de Arkansas, Estados Unidos Departamento de Agricultura, los gobiernos del Condado de cooperación
 La Extensión del Servicio Cooperativo de Arkansas, ofrece estos programas para todas las personas elegibles sin importar raza, color, nacionalidad, religión, genero, edad, discapacidad, estado civil o estado veterano o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador con Acción Afirmativa/ Oportunidad igual para todos.