



Pan de calabaza

Rinde: 20 raciones

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) calabaza
- 1 taza azúcar
- ¼ taza aceite vegetal
- 1 taza yogur natural bajo en grasa
- 1 ½ tazas harina de trigo todo uso
- 1 ½ tazas harina de trigo integral
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 2 cucharaditas bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas canela
- ½ cucharadita sal
- 1 taza pasas
- Aceite para cocinar en espray

Preparación:

1. Encienda el horno a 350 grados F.
2. En un tazón grande, mezcle la calabaza, azúcar, aceite y yogur.
3. En un tazón mediano, combine la harina integral y la harina todo uso, polvo para hornear, bicarbonato de sodio, canela, y sal. Agregue a la mezcla de calabaza, e revuelva justo hasta humedecer.
4. Incorpore las pasas.
5. Vierta en una bandeja para pan, engrasada, de 9x5x3 pulgadas y hornee por 1 hora.
6. Deje enfriar sobre una rejilla por 10 minutos. Remueva de la bandeja para pan y deje enfriar por completo.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebanada (73g)
Raciones por Envase 20

Cantidad por Ración	
Calorías 170	Calorías de Grasa 30
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	5%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 250mg	10%
Carbohidrato Total 33g	11%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 17g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 35%	Vitamina C 2%
Calcio 4%	Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

