

“Muffins” o Pan Dulce de Zanahoria

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 1 taza de zanahorias, peladas y cortadas en tajadas (de 1 a 2 zanahorias medianas)
- 2 tazas de harina para hornear (mezcla para panecillo o para “pancake”)
- 2/3 taza de azúcar morena
- 1 huevo mediano o grande
- 1 taza de leche sin grasa (o leche en polvo mezclada con agua, para hacer 1 taza)
- 1 cucharadita de canela
- Opcional: 3/4 taza de uvas pasas, otra fruta deshidratada, nueces, o “trail mix”

Preparación:

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Cocine las rodajas de zanahoria en una cacerola pequeña con 1/2 taza de agua, tápelas hasta que estén blandas. Escorra el agua. Machaque las zanahorias bien con un tenedor, o hágalas en puré hasta que esté sin grumos.
3. Mezcle los ingredientes juntos en un recipiente grande.
4. Ponga la masa en los moldes engrasados para “muffins” (o use papel especial para hacer “muffin”) – llénelo a 2/3. También puede poner la masa en un molde, previamente aceitada y enharinada, de 9 x 5
5. Hornee los “muffins” de 18 a 20 minutos, o el pan, por 50 minutos, hasta que el cuchillo o un palillo insertado en el centro, salga limpio.

Ideas Brillantes:

Delicioso con un pedazo de fruta, como desayuno o merienda.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 slice (57g)			
Servings Per Container 16			
Amount Per Serving			
Calories 120	Calories from Fat 5		
% Daily Value*			
Total Fat 0.5g			1%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 15mg			5%
Sodium 170mg			7%
Total Carbohydrate 26g			9%
Dietary Fiber 1g			4%
Sugars 15g			
Protein 3g			
Vitamin A 30%		Vitamin C 0%	
Calcium 10%		Iron 4%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories	2,000 2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**16 porciones de
1 tajada cada una**

Fuente de Información: Anne Hoisington, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>