

Pan Rápido Integral de Chocolate

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

Ingredientes:

- 2 1/3 tazas de harina de trigo entero
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 1 cucharaditas de sal
- 1 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita polvo para hornear
- 1/2 taza de polvo de cacao sin endulzar
- 1/2 taza de pedacitos de chocolate
- 3 huevos grandes
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza salsa de manzana
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 tazas de calabacín (*zucchini*) rallado sin pelar (más o menos 1 libra)
- 1 taza de zanahoria pelada y rallada

Preparación:

1. Caliente el horno con anterioridad a 350 grados Fahrenheit.
2. En un recipiente grande, combine la harina, el azúcar, la sal, la canela, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, el cacao y los pedacitos de chocolate.
3. En un recipiente mediano, bata los huevos sólo un poco. Ponga el aceite, la salsa de manzana y la vainilla y bata. Añada el calabacín rallado y la zanahoria y revuelva.
4. Añada los ingredientes secos y revuelva todo junto completamente.
5. Vierta en 2 recipientes para hornear pan de 4 1/2 por 8 1/2 por 2 1/2 pulgadas, que estén ligeramente engrasados con spray o con aceite. Hornee hasta que un picadientes salga limpio después de meterlo en el centro del pan, aproximadamente de 50 a 55 minutos.
6. Deje enfriar sobre una rejilla por 10 minutos. Pase el cuchillo por los bordes y saque el pan del recipiente. Cuando se enfríe, envuélvalo en papel aluminio para almacenarlo.

Ideas Brillantes: Esta receta también funciona bien sin el polvo de cacao ni los pedacitos de chocolate, pero necesita _ taza más de harina. Esta receta se puede congelar.

Nutrition Facts

Serving Size 1 slice (60g)	
Servings Per Container 24	
Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 13g	
Protein 3g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 4%
Calcium 2%	• 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	

**14 porciones de 1 taza
cada una**

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