

Pan de Calabaza con Nueces

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

Ingredientes:

2 tazas de calabaza en puré y cocinada, ó 1 lata de 16 onzas de calabaza
 4 huevos tamaño mediano o grande
 2 tazas de azúcar
 2/3 de taza de aceite vegetal
 2/3 de taza de agua
 3 1/3 taza de harina
 2 cucharaditas de bicarbonato de soda
 1/2 cucharadita de polvo de hornear
 1 cucharadita de sal
 1 cucharada de canela
 1 taza de cada una, uvas pasas (u otra fruta deshidratada) y nueces picadas

Preparación:

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Esparza aceite y harina en dos moldes de hacer pan, de 9 x 5.
3. Mezcle los ingredientes secos en otro recipiente. Añada las uvas pasas y las nueces a la mezcla de harina, y luego añada la mezcla de calabaza. Revuelva hasta que se mezclen.
4. Añada la mitad de la mezcla a cada molde de hacer pan. Hornee por una hora, más o menos, o hasta que el cuchillo insertado en el centro, salga limpio.
5. Después de que el pan se ha enfriado por 15 minutos, debe salir fácil del molde. Cuando ya se haya enfriado completamente, envuelva el pan en plástico.

Ideas Brillantes:

Se hacen dos barras de pan; cuando se haya enfriado, envuelva bien una de las barras y congélela para después.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 slice (64g)	
Servings Per Container 32	
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 17g	
Protein 3g	
Vitamin A 45%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 6%
*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	

**2 barras de pan.
 32 porciones de 1 tajada
 cada una.**

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