

Pan de calabaza

Rinde: 2 barras de pan 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 ½ cucharaditas de especie para pastel de calabaza (<i>pumpkin pie spice</i>)
2 tazas de harina regular	1 lata de 15 onzas de calabaza
2 tazas de harina integral	¾ taza de puré de manzana, sin endulzar
½ taza de leche en polvo sin grasa	½ taza de aceite vegetal/aceite de canola
1 ¼ tazas de azúcar	4 huevos
1 cucharadita de bicarbonato de sodio	½ taza de agua
½ cucharadita de sal	
2 cucharaditas de polvo para hornear	

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.

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	