

CARROT CUPCAKES

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (1 MINI MUFFIN, MAKES 24 SERVINGS):

87 calories; 16 grams carbohydrate; 2 grams fat; 2 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.76

INGREDIENTS

1½ cups whole wheat flour
2 tsp ground cinnamon
1 tsp baking soda
½ tsp salt
1 cup unsweetened applesauce
½ cup honey
¼ cup unsalted light butter
1 egg
2 Tbsp sugar
1 tsp vanilla extract
2 cups shredded carrots (about 5 carrots)
¼ cup raisins
¼ cup chopped walnuts
Cooking spray or paper liners

DIRECTIONS

Preheat the oven to 350°F. In a medium bowl whisk together the flour, cinnamon, baking soda, and salt. In a large bowl mix (preferably with an electric whisk or beaters) the applesauce, honey, butter, egg, sugar, and vanilla together. Then, add flour mixture until well combined. The batter will be fairly thick at this point. Finally, add the carrots, raisins, and walnuts, and stir until everything is well incorporated. Spray a muffin pan with cooking spray or insert paper liners. With a spoon evenly divide batter to muffin pan. Bake for 22 to 24 minutes or until a toothpick comes out clean and muffins are beginning to turn golden brown on top.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PASTELILLOS DE ZANAHORIA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 24 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 PASTELILLO PEQUEÑO):

87 calorías; 16 gramos carbohidratos; 2 gramos grasa; 2 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.76

INGREDIENTES

1½ tazas de harina de trigo integral
2 cucharaditas de canela en polvo
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de sal
1 taza de puré de manzana sin azúcar
½ taza de miel
¼ taza de mantequilla descremada sin sal
1 huevo
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 tazas de zanahoria rallada (aprox. 5 zanahorias)
¼ taza de pasitas
¼ taza de nueces, picadas
Aceite de cocina en aerosol o capacillos para pastelitos

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 350°F. En un tazón mediano mezcle la harina, la canela, el bicarbonato, y la sal. En un bol grande bata (preferiblemente con una batidora eléctrica o un batidor manual) el puré de manzana, la mantequilla, la miel, el huevo, el azúcar y la vainilla. Luego, agregue la mezcla de harina, y bata muy bien. En este punto la mezcla debería estar bien espesa. Finalmente, añada la zanahoria, las pasitas y las nueces, y mezcle bien. Rocíe un molde para pastelillos con aceite en aerosol, o inserte capacillos de papel. Con una cuchara divida uniformemente la mezcla. Hornee de 22 a 24 minutos, o hasta que al insertar un palillo salga limpio y los pastelitos estén dorados.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites