

JACK-O'-LANTERN LOAF

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/12 LOAF OR 1 MUFFIN, MAKES 24 SERVINGS):

166 calories; 25 grams carbohydrate; 7 grams fat; 2 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.62

INGREDIENTS

2½ cups whole wheat flour
1½ cups sugar
1 Tbsp baking soda
½ Tbsp ground cinnamon
1½ tsp salt
¼ tsp ground nutmeg
¼ tsp ground cloves
¼ tsp ground ginger
⅔ cup water
¾ cup olive oil
1 can (15 oz) pumpkin puree
½ cup unsweetened applesauce
1 cup mashed ripe banana
½ tsp vanilla extract

DIRECTIONS

Preheat oven to 350°F. Whisk together flour, sugar, baking soda, cinnamon, salt, nutmeg, cloves, and ginger until well combined. Then make a well in the flour mixture. In a separate bowl, blend together the water, olive oil, pumpkin, applesauce, banana, and vanilla extract with a spoon or electric mixer. Pour the wet ingredients into the dry ingredients and stir until well incorporated. Grease and flour baking pans. Divide mixture between two 9x5 bread pans. Bake for 1 hour. (Or divide mixture in 24 muffin pans and bake for 25-35 minutes depending on the size.)



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

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PAN DE JACK-O'-LANTERN

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 24 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 REBANADA O 1 PASTELITO):

166 calorías; 25 gramos carbohidratos; 7 gramos grasa; 2 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.72

INGREDIENTES

2½ tazas de harina integral
1½ tazas de azúcar
1 cucharada de polvo para hornear
½ cucharada de canela
1½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de nuez moscada
¼ cucharadita de clavos de olor
¼ cucharadita de jengibre en polvo
¾ taza de agua
¾ taza de aceite de oliva
1 lata (15 oz) de puré de calabaza
½ taza de puré de manzana (sin azúcar)
1 taza de bananas maduras
½ cucharadita de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 350°F. Mezcle muy bien la harina, el azúcar, el polvo de hornear, la canela, la sal, la nuez moscada, los clavos de olor, y el jengibre. Luego haga un hoyo en el centro de la mezcla de harina. En un bol por separado con una batidora eléctrica o con una cuchara, se mezclan: el agua, el aceite de oliva, la calabaza, el puré de manzana, las bananas, y el extracto de vainilla. Agregue los ingredientes húmedos dentro del hoyo de los ingredientes secos, y revuelva hasta que estén muy bien mezclados. Engrase y enharine los moldes para hornear. Divida la mezcla en dos moldes para pan de 9x5. Hornee por 1 hora. (O divida la mezcla en 24 moldecitos para pastelitos, y hornéelos por 25-35 minutos).



brighterbites®

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