

# Pan de Calabazín

**Tipo de Receta:** Merienda

**Receta para:** 16

**Tiempo para preparación:** 15 minutos

**Tiempo para cocinar:** 50 minutos

**tz = taza**

**cda = cucharada**

**cdta = cucharadita**

**oz = onza**

## Lo que necesita para la receta:

3 huevos, levemente batidos

½ tz de azúcar

¼ tz de aceite vegetal

2 tz de calabazín, rallado

1 cda vainilla

1½ tz de harina para todo uso

1½ tz de harina de trigo integral

½ cda de sal

2 cda de bicarbonato

2 cda de canela

½ cda de levadura en polvo

½ tz de uvas pasas (opcional)



Esta imagen representa una porción.

## Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 325 grados.
3. Ligeramente engrase un molde de pan de 9x5 pulgada.
4. Mezcle los huevo, azúcar, aceite, calabazín, y vainilla en un tazón.
5. Mezcle las dos harinas, sal, bicarbonato, canela, levadura en polvo, y uvas pasas en otro tazón.
6. Combine los ingredientes secos con los ingredientes mojados y mezcle bien.
7. Vierta la mezcla al molde de pan.
8. Hornee por 50 minutos. Coloque un palillo en el centro del pan y asegúrate que salga seco.
9. Deje que el pan se enfríe por 5 a 10 minutos antes de servir.
10. ¡Disfrute!

Contiene: Huevo y Trigo

## Datos de Nutrición

6 raciones por envase

**Tamaño por ración** 1 rebanada (65g)

**Cantidad por Ración**

**Calorías** **170**

**%Valor Diario\***

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Grasa Total</b> 4.5 g        | <b>6%</b>  |
| Grasa Saturada 1 g              | <b>5%</b>  |
| Grasa Trans 0 g                 |            |
| <b>Cholesterol</b> 30 mg        | <b>10%</b> |
| <b>Sodio</b> 250 mg             | <b>11%</b> |
| <b>Carbohidrato Total</b> 30 g  | <b>11%</b> |
| Fibra Dietética 2 g             | <b>7%</b>  |
| Azúcares Totales 11 g           |            |
| Incluye 6g de Azúcares Añadidos | <b>12%</b> |
| <b>Proteína</b> 4 g             |            |
| Vitamina D 0mcg                 | <b>0%</b>  |
| Calcio 39mg                     | <b>4%</b>  |
| Hierro 1mg                      | <b>6%</b>  |
| Potasio 160mg                   | <b>4%</b>  |

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK= 4.7