

Eat Smart • Move More

Barra de Miel de Calabaza

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 35 minutos



Ingredientes

- Aerosol antiadherente para cocinar
- 2 tazas de harina integral
- 1/3 taza de leche en polvo sin grasa
- 2 1/2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica
- 1/2 cucharadita de clavo de olor molido
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 taza de zapallo enlatado
- 2/3 taza de miel
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/3 taza de aceite de canola
- 2 huevos

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|------------------|
| 15 servings per container | |
| Serving size | 1 serving |
| | (69.44g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 170 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 6g | 8% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 25mg | 8% |
| Sodium 105mg | 5% |
| Total Carbohydrate 27g | 10% |
| Dietary Fiber 2g | 7% |
| Total Sugars 14g | |
| Includes 12g of Added Sugars | 24% |
| Protein 4g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 39mg | 2% |
| Iron 1mg | 6% |
| Potassium 154mg | 4% |

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ El zapallo enlatado se encuentra libre de grasa, libre de sodio, libre de colesterol y es naturalmente dulce sin azúcares agregados.
- ▶ 1 taza de zapallo enlatado provee a su cuerpo de cantidades suficientes de fibra y de vitamina A.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar el horno a 350°F. Cubrir una fuente para horno con aerosol antiadherente para cocinar.
- En un bol para mezclar, combinar la harina, la leche en polvo, la canela, el bicarbonato de sodio y las especias remanentes. Dejar a un lado.
- En un bol aparte, mezclar bien el zapallo, la miel, el jugo, el aceite y los huevos.
- Agregar gradualmente la mezcla de harina a la mezcla del zapallo. Revolver hasta que esté suave.
- Volcar la mezcla en la fuente para horno. Hornear durante 15-20 minutos o hasta que esté dorado. Dejar enfriar y cortar en cuadrados.

(Receta adaptada de Montana State University Extension Service, publicada en <https://www.whatscooking.fns.usda.gov>)

www.eatsmart.ext.vt.edu