

# Pan de Calabaza

Rinde 32 porciones

## Ingredientes

1 lata	calabaza (15 onzas)
1 taza	azúcar
1/4 taza	aceite vegetal
1 taza	yogurt, sin sabor, bajo en grasa
1 1/2	harina blanca
1 1/2	harina integral
2 cucharaditas	polvo para hornear
2 cucharaditas	bicarbonato de sodio
2 cucharaditas	canela
1/2 cucharadita	sal
1 taza	pasitas

## Instrucciones

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En un tazón grande, bata bien la calabaza, azúcar, aceite y yogurt.
3. En un tazón mediano, combine las harinas, polvo para hornear, bicarbonato de sodio, canela y sal. Agregue a la mezcla de calabaza, agitando hasta tener una pasta húmeda.
4. Integre las pasitas.
5. Vierta en 2 moldes para pan de 9x5x3 pulgadas y hornee durante 1 hora.
6. Deje enfriar sobre una rejilla durante 10 minutos, saque el pan del molde y deje enfriar completamente.

Nota: Sustituir el yogurt por huevos y aceite reduce la grasa y el colesterol.

## Precio

Por receta: \$4.26

Por servido: \$0.13

## Fuente

Iowa State University Extension, Food for Fitness and Fun, November 2000

<b>Datos de Nutrición</b>		
Tamaño por Ración 1 rebanada, 1/3 de receta (46g)		
Raciones por Envase 32		
Cantidad por Ración		
<b>Calorías</b> 110	<b>Calorías de Grasa</b> 20	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 2g	<b>3%</b>	
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>	
Grasa Trans 0g		
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	
<b>Sodio</b> 150mg	<b>6%</b>	
<b>Carbohidrato Total</b> 21g	<b>7%</b>	
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>	
Azúcares 10g		
<b>Proteínas</b> 2g		
Vitamina A 40%	Vitamina C 2%	
Calcio 4%	Hierro 4%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbohidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidrato 4	Proteína 4