

El Pastel de Café con Mora Azúl de Lo

Rinde 8 porciones

Ingredientes

1	huevo
1/2 taza	leche sin grasa
1/2 taza	yogurt sabor vainilla, sin grasa
3 cucharadas	aceite de canola
1/4 cucharadita	canela
2 cucharaditas	cáscara de lima rallada (amarilla solamente)
2 tazas	harina
1/2 taza	azúcar
4 cucharaditas	polvo para hornear
1/2 cucharadita	sal
1 1/2	de moras azules (frescas o congeladas sin azúcar)
	Ingredientes Para El Betún
3 cucharadas	azúcar
2 cucharadas	nuez en trozos

Instrucciones

1. Caliente el horno a 400°F. Posicione la rejilla en el centro del horno.
2. En un tazón grande, bata el huevo, leche, yogurt, aceite y monda de lima.
3. Pase la harina, azúcar, polvo para hornear y sal por un colador sobre los ingredientes líquidos. Utilizando un tenedor, mezcle ligeramente, sólo hasta combinar los ingredientes.
4. Suavemente coloque las moras azules en la masa. Vierta la masa en un molde de 8 ó 9 pulgadas para hornear engrasado con espray comestible antiadherente.
5. En un pequeño tazón combine los ingredientes para el betún. Espolvoree de manera uniforme sobre la masa.
6. Coloque en el horno a 400°F durante 30 ó 35 minutos o hasta que la parte de arriba del pastel esté ligeramente dorado y un palillo de madera insertado en el centro del pastel salga limpio.
7. Deje que el pastel permanezca en el molde y se enfríe durante 10 minutos.
8. Sirva calentito o a temperatura ambiente.

Nota: Si se envuelve en papel celofán, este pastel se mantendrá fresco durante 3 ó 4 días en el refrigerador. También se mantiene bien en el congelador.

Precio

Por receta: \$2.35

Por servido: \$0.29

Fuente

California Department of Health Services, [California's Chefs Cook Lean California Project LEAN](#)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (129g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
Calorías 310	Calorías de Grasa 80
% Valor Diario*	
Grasa Total 9g	14%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 25mg	8%
Sodio 420mg	18%
Carbohidrato Total 54g	18%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 28g	
Proteínas 6g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 6%
Calcio 20%	• Hierro 10%
*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