

Pastel de Zanahoria

Para 18 personas

- 2 huevos grandes
- 1 taza de azúcar blanca
- 1/3 taza de aceite de canola
- 1/3 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 1/2 taza de harina para todo uso



- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 lata (15 oz.) de zanahorias, sin líquido y hechas puré
- 1 lata (20 oz.) de piña triturada, sin líquido
- 2/3 taza de pasas
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/2 taza de avena rápida

1. Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C).
2. Engrase y enharine un molde de 9x13 pulgadas.
3. Tamice la harina, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela, todo junto. Deje a un lado.
4. En un tazón grande, bata los huevos grandes, el azúcar, el puré de manzana y el aceite hasta que quede suave.
5. Agregue la mezcla de harina, batiéndola.
6. Agregue el puré de zanahorias, la piña, las pasas, el coco y la avena.
7. Vierta en el molde preparado.
8. Hornee en el horno precalentado durante 30 a 40 minutos, o hasta que un palillo salga limpio al insertarlo en el centro del pastel.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 18	
Raciones por Envase 1	
Cantidad por Ración	
Calorías 190	
% Valor diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasas Trans 0g	—
Colesterol 20mg	7%
Sodio 120mg	5%
Carbohidrato Total 33g	11%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 21g	—
Proteínas 3g	—
Vitamina A 0mcg	35%
Calcio 7mg	2%
Hierro 1mg	6%
Vitamin C	6%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

Pastel de Zanahoria

Para 18 personas

- 2 huevos grandes
- 1 taza de azúcar blanca
- 1/3 taza de aceite de canola
- 1/3 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 1/2 taza de harina para todo uso



- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 lata (15 oz.) de zanahorias, sin líquido y hechas puré
- 1 lata (20 oz.) de piña triturada, sin líquido
- 2/3 taza de pasas
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/2 taza de avena rápida

1. Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C).
2. Engrase y enharine un molde de 9x13 pulgadas.
3. Tamice la harina, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela, todo junto. Deje a un lado.
4. En un tazón grande, bata los huevos grandes, el azúcar, el puré de manzana y el aceite hasta que quede suave.
5. Agregue la mezcla de harina, batiéndola.
6. Agregue el puré de zanahorias, la piña, las pasas, el coco y la avena.
7. Vierta en el molde preparado.
8. Hornee en el horno precalentado durante 30 a 40 minutos, o hasta que un palillo salga limpio al insertarlo en el centro del pastel.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 18	
Raciones por Envase 1	
Cantidad por Ración	
Calorías 190	
% Valor diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasas Trans 0g	—
Colesterol 20mg	7%
Sodio 120mg	5%
Carbohidrato Total 33g	11%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 21g	—
Proteínas 3g	—
Vitamina A 0mcg	35%
Calcio 7mg	2%
Hierro 1mg	6%
Vitamin C	6%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g