



Pan de Manzana

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Costo por porción: \$0.13

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Molde para pan de 9 X 5 X 3 pulgadas
- 2 tazones grandes
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 2 tazas de manzanas, picadas o rallado
- $\frac{2}{3}$ taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$ taza de puré de manzana, sin azúcar
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 2 cucharadita de canela molida
- 2 tazas de manzanas, picadas o rallado

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Bata los huevos en tazón grande.
4. Agregue azúcar, puré de manzana, aceite vegetal, y vainilla a los huevos. Bata hasta que este lisa.
5. Cierna las harinas, el bicarbonato de soda, el polvo para hornear, a sal y la canela en tazón grande.
6. Agregue los ingredientes secos y las manzanas a la primera mezcla.
7. Menee todos los ingredientes hasta que estén mezclados.
8. Vacíe la mezcla en una bandeja para pan, engrasada.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1½ rebanada pulgadas	
Porciones en el paquete 18	
Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de grasa 35
%Valor Diario*	
Grasa total 4.5g	7%
Grasa saturada 0.5g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 20mg	7%
Sodio 150mg	6%
Total de carbohidratos 23g	8%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 10g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 2%
Calcio 2%	Hierro 4%