



Pan de Piña y Zanahoria

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos a 1 hora

Costo por porción: \$0.17

Lo que necesita:

Utensilios:

- 2 moldes para barras de pan ó 18 moldes para panquecitos o forros de papel en un molde para panquecitos
- Tazón grande para mezclar
- Tazón mediano para mezclar
- Cuchara para mezclar
- Tazas y cucharas para medir

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite o aceite en aerosol para cocinar
- ¾ taza de azúcar
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- 3 huevos
- 1 taza de zanahoria, rallada
- 1 taza de piña molida, sin escurrir
- 2 cucharaditas de vainilla
- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1½ cucharaditas de canela molida

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Precaliente el horno a 325°F.
4. Engrase 2 moldes para barras de pan o aproximadamente 18 moldecitos para panquecitos o use forros para moldecitos de panquecitos.
5. Combine la azúcar, el puré de manzana y los huevos en un tazón grande.
6. Agregue las zanahorias, la piña y la vainilla.
7. En otro tazón, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio y la canela.
8. Agregue la mezcla de harina a la mezcla de zanahoria y revuelva bien.
9. Vacíe la mezcla en los moldes de pan o de panquecitos y llénelos hasta ¾.
10. Hornee el molde de pan 1 hora. Los moldes para panquecitos 20 minutos.
11. Deje que el pan se enfríe y sívalo.



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 1 panquecito o ½ " rebanada
Porciones en el paquete 18

Cantidad por porción	
Calorías	140
Calorías de grasa	10
%Valor Diario*	
Grasa total	1g
Grasa saturada	0g
Ácido graso trans	0g
Colesterol	25mg
Sodio	85mg
Total de carbohidratos	29g
Fibra dietética	1g
Azúcares	12g
Proteínas 3g	
Vitamina A	20%
Calcio	2%
Vitamina C	2%
Hierro	6%