

Budín de Manzana

Porciones 20

Ingredientes:

- 5 tazas manzanas agrias peladas, sin corazón y picadas en trozos
- 1 taza azúcar
- 1 taza pasas oscuras
- ½ taza pacanas (nueces pacanas) picadas en trozos
- ¼ taza aceite vegetal
- 2 cucharaditas vainilla
- 1 huevo batido
- 2½ tazas harina común cernida (colada)
- 1½ cucharaditas bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas canela molida



Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Engrase una bandeja (charola) para hornear de 13x9x2 pulgadas.
3. En un tazón grande, mezcle bien las manzanas con el azúcar, las pasas y las nueces pacanas. Deje reposar 30 minutos.
4. Incorpore el aceite, la vainilla y el huevo. Cierna (cuele) la harina, el bicarbonato de sodio y la canela. Incorpórelos a la mezcla de manzanas un tercio a la vez (sólo lo suficiente como para humedecer los ingredientes secos).
5. Vierta la mezcla en la bandeja para hornear. Hornee de 35 a 40 minutos. Deje enfriar el budín un poco antes de servirlo.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 porción (3¼" x 2¼") (70g)	
Raciones por Envase 20	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 180	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 5g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 9mg	
Sodio 99mg	
Carbohidrato Total 32g	
Fibra Dietética 2g	
Azúcares 17g	
Proteínas 2g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 117mg
Calcio 14mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Budín de Manzana

Porciones 20

Ingredientes:

- 5 tazas manzanas agrias peladas, sin corazón y picadas en trozos
- 1 taza azúcar
- 1 taza pasas oscuras
- ½ taza pacanas (nueces pacanas) picadas en trozos
- ¼ taza aceite vegetal
- 2 cucharaditas vainilla
- 1 huevo batido
- 2½ tazas harina común cernida (colada)
- 1½ cucharaditas bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas canela molida



Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Engrase una bandeja (charola) para hornear de 13x9x2 pulgadas.
3. En un tazón grande, mezcle bien las manzanas con el azúcar, las pasas y las nueces pacanas. Deje reposar 30 minutos.
4. Incorpore el aceite, la vainilla y el huevo. Cierna (cuele) la harina, el bicarbonato de sodio y la canela. Incorpórelos a la mezcla de manzanas un tercio a la vez (sólo lo suficiente como para humedecer los ingredientes secos).
5. Vierta la mezcla en la bandeja para hornear. Hornee de 35 a 40 minutos. Deje enfriar el budín un poco antes de servirlo.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 porción (3¼" x 2¼") (70g)	
Raciones por Envase 20	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 180	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 5g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 9mg	
Sodio 99mg	
Carbohidrato Total 32g	
Fibra Dietética 2g	
Azúcares 17g	
Proteínas 2g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 117mg
Calcio 14mg	Hierro 1mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.