

Pastel de Arándanos Azules de Lo para Acompañar el Café

Porciones: 8 servings



Ingredients:

- 1 huevo
 - 1/2 taza de leche sin grasa
 - 1/2 taza de yogurt de vainilla, sin grasa
 - 3 cucharadas de aceite de canola
 - 1/4 cucharadita de canela
 - 2 cucharaditas de cáscara de limón (rallada, amarillo solamente)
 - 2 tazas de harina
 - 1/2 taza de azúcar
 - 4 cucharaditas de polvo de hornear
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1 1/2 tazas de arándanos azules frescos (o congelados sin azúcar)
- Ingredientes para la cobertura:
- 3 cucharadas de azúcar
 - 1/8 taza de nueces (picadas en trozos grandes)

Directions:

1. Precalentar el horno a 400 grados. Colocar la rejilla en el centro del horno.
2. En un tazón grande, batir juntos el huevo, la leche, el yogur, el aceite y la cáscara de limón.
3. Tamizar la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal sobre los ingredientes líquidos. Usando un tenedor, revolver muy suavemente, hasta que los ingredientes se combinen.
4. Agregar suavemente los arándanos. Verter la mezcla en un molde para hornear de 8 ó 9 pulgadas cubierto con aerosol antiadherente.
5. En un tazón pequeño, combinar los ingredientes para decorar. Espolvorear uniformemente sobre la masa del pastel.
6. Hornear a 400 grados durante 30 a 35 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y un palillo de madera insertado en el centro salga limpio.
7. Dejar que el pastel se enfríe en el molde para hornear sobre una rejilla de alambre durante al menos 10 minutos.
8. Servir caliente o a temperatura ambiente.

NOTA: Si se envuelve bien en plástico, este pastel para acompañar el café se mantendrá durante 3 a 4 días en el refrigerador. También se congela muy bien.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 280	Calorías de Grasa 60
% Valores Diarios *	
Grasa Total 7g	11%
Grasa Saturada 1g	3%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 20mg	7%
Sodio 370mg	15%
Carbhidrato Total 49g	16%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 23g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 5%
Calcio 20%	Hierro 10%

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

Pastel de Arándanos Azules de Lo para Acompañar el Café

Porciones: 8 servings



Ingredients:

- 1 huevo
 - 1/2 taza de leche sin grasa
 - 1/2 taza de yogurt de vainilla, sin grasa
 - 3 cucharadas de aceite de canola
 - 1/4 cucharadita de canela
 - 2 cucharaditas de cáscara de limón (rallada, amarillo solamente)
 - 2 tazas de harina
 - 1/2 taza de azúcar
 - 4 cucharaditas de polvo de hornear
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1 1/2 tazas de arándanos azules frescos (o congelados sin azúcar)
- Ingredientes para la cobertura:
- 3 cucharadas de azúcar
 - 1/8 taza de nueces (picadas en trozos grandes)

Directions:

1. Precalentar el horno a 400 grados. Colocar la rejilla en el centro del horno.
2. En un tazón grande, batir juntos el huevo, la leche, el yogur, el aceite y la cáscara de limón.
3. Tamizar la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal sobre los ingredientes líquidos. Usando un tenedor, revolver muy suavemente, hasta que los ingredientes se combinen.
4. Agregar suavemente los arándanos. Verter la mezcla en un molde para hornear de 8 ó 9 pulgadas cubierto con aerosol antiadherente.
5. En un tazón pequeño, combinar los ingredientes para decorar. Espolvorear uniformemente sobre la masa del pastel.
6. Hornear a 400 grados durante 30 a 35 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y un palillo de madera insertado en el centro salga limpio.
7. Dejar que el pastel se enfríe en el molde para hornear sobre una rejilla de alambre durante al menos 10 minutos.
8. Servir caliente o a temperatura ambiente.

NOTA: Si se envuelve bien en plástico, este pastel para acompañar el café se mantendrá durante 3 a 4 días en el refrigerador. También se congela muy bien.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 280	Calorías de Grasa 60
% Valores Diarios *	
Grasa Total 7g	11%
Grasa Saturada 1g	3%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 20mg	7%
Sodio 370mg	15%
Carbhidrato Total 49g	16%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 23g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 5%
Calcio 20%	Hierro 10%

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