

Pan de Calabaza Bajo en Grasa

 Tiempo para cocinar: 45 a 60 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día



1 Porción Proporcional:

CACFP: Equivalentes a 1.25 onzas granos

NSLP: Equivalentes a 1.25 onzas granos

SFSP: Equivalentes a 1.25 onzas granos

Ingredientes	16 Porciones		32 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Harina de trigo integral	7 onzas	1½ tazas	14 onzas	3 tazas
Harina blanca enriquecida	6.6 onzas	1⅓ tazas	13.2 onzas	2⅔ tazas
Polvo de hornear		2 cucharaditas		1 cucharada + 1 cucharadita
Bicarbonato de sodio		1 cucharadita		2 cucharaditas
Canela		1 cucharadita		2 cucharaditas
Sal		½ cucharadita		1 cucharadita
Clavo molido		½ cucharadita		1 cucharadita
Jengibre molido		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Nuez moscada		¼ de cucharadita		½ cucharadita
Huevos	7 onzas	4 grandes	14 onzas	8 grandes
Calabaza tipo 'pumpkin' enlatado	8.8 onzas	1 taza	1 libra 1.6 onzas	2 tazas
Puré de manzana	9.5 onzas	1 taza	1 libra 3 onzas	2 tazas
Azúcar morena	6.2 onzas	¾ de taza	12.4 onzas	1½ tazas
Azúcar granulado	5.7 onzas	¾ de taza	11.4 onzas	1½ tazas



FoodHero.org/es

continúa

Pan de Calabaza Bajo en Grasa, continuación

Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F. Ligeramente rocíe un molde para cocinar al vapor con spray antiadherente. Para 16 porciones utilice un molde para cocinar al vapor de tamaño medio de 2 pulgadas o un molde para pan de 8 ½ x 4 ½. Para 32 porciones utilice un molde para cocinar al vapor de tamaño completo de 2 pulgadas o dos moldes para pan de 8 ½ x 4 ½.
2. Combine las harinas, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, la sal, los clavos, el jengibre y la nuez moscada en un tazón para mezclar.
3. En un tazón separado combine los huevos, la calabaza, el puré de manzana, el azúcar morena y el azúcar granulado. Mezcle hasta que estén bien combinados. Añada los ingredientes secos a los ingredientes líquidos y revuelva hasta que los ingredientes secos apenas estén húmedos. Tenga cuidado de no mezclar demasiado.
4. Vierta la masa en el molde de hornear preparado y unte la masa hasta las esquinas. Hornee en el horno precalentado a 350° F durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora, o hasta que un palillo de madera insertado en el centro del pan salga limpio.
CCP: Caliente a 165° F o más por al menos 15 segundos.
5. Saque del horno y deje enfriar. Si está utilizando moldes para pan, quite el pan del molde después de enfriar por 10 minutos. Haga rebanadas de porciones iguales y sirva a la temperatura ambiente. El pan se puede envolver en plástico o papel de aluminio y guardar por varios días, o se puede congelar por hasta un mes.

Porción	Rinde	Volumen
1 cuadro (1/16 de un molde de tamaño medio, 1/32 de molde de tamaño	16 porciones: aprox 3 libras 4 onzas de masa	16 porciones: aprox 1 cuarto de galón 3 tazas de masa
	32 porciones: aprox 6 libras 8 onzas de masa	32 porciones: aprox 3 cuartos de galón 2 tazas de masa

Nutrientes por Porción					
Calorías	196	Sodio	234 mg	Vitamina A	2500 UI
Grasa Total	1.7 g	Carbohidratos	42 g	Vitamina C	0.9 mg
Grasa Saturada	0.5 g	Fibra Dietética	2 g	Hierro	1.6 mg
Colesterol	46 mg	Proteínas	5 g	Calcio	60 mg