

Pastel de Calabaza Sin Corteza

8 porciones

Los calabazas son excelente fuente de vitamina A y fibra.

- 2 huevos grandes
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 1 lata (15 onzas) de calabaza
- 1 $\frac{3}{4}$ cucharadita de condimento para pastel de calabaza*
- 1 taza de leche en polvo sin grasa
- $\frac{1}{4}$ taza de harina
- $\frac{2}{3}$ taza de azúcar
- 1 taza de agua



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe un molde para pastel de 9 pulgadas con spray antiadherente para cocinar. Dejar de lado.
3. Casca los huevos en un tazón grande. Lávese las manos con agua y jabón después de romper los huevos crudos. Agregue los ingredientes restantes excepto el agua y mezcle.
4. Lentamente revuelva con el agua hasta que esté bien mezclado. Coloque en el molde para pastel que tenía preparado.
5. Hornee durante 45 a 55 minutos o hasta que al insertar un cuchillo de 1 pulgada desde el centro, éste salga limpio.
6. Enfriar completamente antes de cortar. Guarde las sobras en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción: Calorías 150, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 65mg, Sodio 140mg, Total de carbohidratos 29g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 23g, Proteína 6g, Calcio 15%, Hierro 8%.