

Pastel de Calabaza o Barras

24 porciones

Los calabazas son excelente fuente de vitamina A y fibra.

- 1 lata (15 onzas) de calabaza
 - 1 caja de mezcla para pastel (box spice mix) condimentado
 - ½ taza de agua
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Precaliente el horno a 350 °F. Rocíe el molde de su elección (bandeja, molde para muffins o fuente para hornear de 10x15 pulgadas para barras).
 3. En un tazón grande, combine bien todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
 4. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que insertando un palillo cerca del centro, éste salga limpio.

Información nutricional por porción: Calorías 100, Grasa total 2.5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 5mg, Sodio 170mg, Total de carbohidratos 17g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 10g, Proteína 1g, Calcio 2%, Hierro 4%.

