

APPLE CAKE

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/24 OF CAKE, MAKES 1 9X13 BAKING PAN):

66 calories; 15 grams carbohydrate; 0.4 grams fat; 1 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.61

INGREDIENTS

1½ large red apples, thinly sliced
2 tsp cinnamon, divided
2 cups unsweetened applesauce, divided
1½ cups whole wheat flour
1½ tsp baking powder
½ tsp baking soda
½ tsp salt
¼ tsp ground ginger
¼ tsp ground nutmeg
¼ tsp ground cloves
1 very ripe banana, mashed
1 egg
½ cup sugar
1 tsp vanilla extract

DIRECTIONS

Preheat oven to 350°F and spray a 9x13 baking pan with cooking spray. In a large mixing bowl, combine the sliced apples, 1 teaspoon of cinnamon, and 1 cup of applesauce until the apple slices are evenly coated. Then, layer the apple slices on the bottom of the pan. Next, in a mixing bowl combine the dry ingredients: flour, 1 teaspoon of cinnamon, baking powder, baking soda, salt, and spices. In a separate bowl, combine the wet ingredients (egg, banana, sugar, vanilla, and the remaining cup of applesauce) and mix with a spoon or an electric mixer until well incorporated. Slowly add the dry ingredients to the wet ingredients and mix until everything is well incorporated. Pour the apple cake batter over the sliced apples and spread evenly. Bake in the oven for 35 minutes and remove when done. Allow the cake to cool, then flip over onto a large platter. Slice into 24 pieces and enjoy!



This agency is an equal opportunity provider.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PASTEL DE MANZANA

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 24 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/24 DE PASTEL EN UN MOLDE DE 9X13)
66 calorías; 15 gramos carbohidratos; 0.4 gramos grasa; 1 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.61

INGREDIENTES

1½ manzanas grandes, finamente picadas
2 cucharaditas de canela, dividida
2 tazas de puré de manzana sin azúcar, dividida
1½ tazas de harina de trigo integral
1½ cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato de soda
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de jengibre molido
¼ cucharadita de nuez moscada
¼ cucharadita de clavos de olor molidos
1 banana bien madura, triturada
1 huevo
½ taza de azúcar
1 cucharadita extracto de vainilla

PREPARACIÓN

Precalente el horno a 350°F. Rocíe un molde para hornear de 9x13 con aceite de cocina en aerosol. En un bol grande combine las rebanadas de manzana, con 1 cucharadita de canela y 1 taza de puré de manzana, hasta que las rebanadas de manzana estén completamente cubiertas con la mezcla. Luego, coloque una capa de rebanadas de manzana en el fondo del molde. En otro bol combine los ingredientes secos: la harina, 1 cucharadita de canela, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda, la sal, y las especias. En un bol por separado, combine los ingredientes húmedos (el huevo, la banana, el azúcar, la vainilla y la taza de puré de manzana restante), mezcle muy bien con un cucharón o un batidor eléctrico. Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos poco a poco, hasta que todo esté bien mezclados. Agregue la mezcla del pastel de manzana sobre las rebanadas de manzana y distribúyala uniformemente. Hornee por 35 minutos y retírela cuando esté lista. Deje refrescar el pastel, luego voltéelo sobre un plato grande. Córtelo en 24 rebanadas y ¡buen provecho!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites