

Pan de calabacín

Saltearse el desayuno nunca es una buena idea, en especial si usted es activo físicamente. Combine este pan saludable con su fruta favorita para tener energía en su entrenamiento.

Ingredientes

- 1 1/2 cdta. de manteca vegetal para todo uso
- 1 1/4 oz de manteca vegetal para todo uso
- 2 1/2 oz de azúcar granulada
- 4 3/4 cdta. de huevos líquidos pasteurizados
- 3 1/2 oz de calabacín, fresco, rallado
- 5 cdta. de suero de leche
- 5 oz de harina para todo uso
- 3/8 cdta. de bicarbonato
- 3/8 cdta. de polvo de hornear
- 1/8 cdta. de sal
- 1 1/2 oz de nueces en trozos

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados y engrase un molde para pan de 9' x 4" con 1 1/2 cdta. de manteca vegetal.
2. Prepare una crema con la manteca vegetal y el azúcar hasta que quede homogénea con una batidora eléctrica o un batidor.
3. Agregue los huevos gradualmente. Continúe cremando.
4. Agregue el calabacín y el suero de leche. Mezcle bien.
5. Tamice la harina, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal juntos. Agréguelos a los ingredientes húmedos. Mezcle bien.
6. Agregue las nueces.
7. Coloque la masa en el molde. Deje hornear durante 45 minutos.

Información nutricional (por ración)

Rinde: 12 rodajas, calorías 127; grasas 6.2 g; colesterol 9 mg; carbohidratos 16.1 g; fibras 0.7 g; proteínas 2.3 g; sodio 85 mg



¿Busca más consejos para mantener un estilo de vida saludable?

- 1 Inicie sesión en su cuenta de Sharecare o regístrese en mycare.sharecare.com.
- 2 Descubra herramientas y recursos que lo pueden ayudar a mejorar su nutrición, reducir el estrés y llevar una vida más saludable.

