



Pumpkin Bread

250 calories | 37g carbs | 10g fat (1.5g sat fat) | 5g protein | 290mg sodium | 3g fiber per serving

Serves 16 | \$5.12

Ingredients

2 cups whole wheat flour	¾ cup sugar
1½ teaspoons baking powder	¾ cup packed light brown sugar
½ teaspoon baking soda	½ cup vegetable oil
1 15-oz. can unsweetened pumpkin puree	4 ounces reduced-fat cream cheese, cut into pieces
½ teaspoon salt	4 large eggs
1½ teaspoons ground cinnamon	¼ cup non-fat milk
½ teaspoon ground allspice	

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Oil two 8 1/2 by 4 1/2-inch loaf pans.
3. Whisk flour, baking powder, and baking soda together in bowl.
4. Combine pumpkin puree, salt, cinnamon and allspice in large saucepan over medium heat.
5. Cook mixture, stirring constantly, until reduced to 1½ cups, 6 to 8 minutes.
6. Remove pot from heat; stir in sugar, brown sugar, oil, and cream cheese until combined. Let mixture stand for 5 minutes.
7. Whisk until no visible pieces of cream cheese remain and mixture is homogeneous.
8. Whisk together eggs and milk.
9. Add egg mixture to pumpkin mixture and whisk to combine.
10. Fold flour mixture into pumpkin mixture until combined (some small lumps of flour are okay). Scrape batter into prepared pans.
11. Bake until skewer inserted in center of loaf comes out clean, 45 to 50 minutes. 12. Let breads cool in pans on wire rack for 20 minutes.
13. Remove breads from pans and let cool for at least 30 minutes. Serve warm or at room temperature. Makes 24 ½-inch slices.

capitalareafoodbank.org/recipes

Focus on Fiber

- Whole wheat flour and rolled oats are high in fiber and heart healthy

Good for your health

- Pumpkin puree can be used in place of butter to increase the nutrition of your baked goods while also reducing fat.



FEEDING
AMERICA
A member of

together we can solve hunger



Pan de Calabaza

Porciones 16 | \$5.12

250 calorías | 37g carbohidratos | 10g grasa (1.5g grasa saturada)
| 5g proteína | 290mg sodio | 3g fibra cada porción

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo integral
1½ cucharaditas de polvo para hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
1 15-oz puede hacer puré de calabaza sin
azúcar
½ cucharadita de sal
1½ cucharaditas de canela en polvo
½ cucharadita de pimienta de Jamaica

¾ taza de azúcar
¾ taza llena de azúcar morena
½ taza de aceite vegetal
4 oz de queso crema bajo en grasa,
cortado en trozos
4 huevos grandes
¼ taza de leche sin grasa

1. Ponga el horno a calentar a 350 grados fahrenheit
2. Añada aceite a la superficie de dos moldes con medidas de 8 ½ por 4 1/2 pulgadas
3. Mezcle en un recipiente el harina, el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear
4. Combine el puree de calabaza, con sal, canela y todas las especies en la cacerola a una temperatura medio caliente
5. Cocine la mezcla, mézclela constantemente, hasta que se haya reducido a una taza y media, aproximadamente de 6 a 8 minutos
6. Quite la cacerola de la estufa; mezcle el azúcar, el azúcar morena, el aceite vegetal, y el queso crema hasta que estén todos completamente mezclados
7. Deje la mezcla descansar por 5 minutos
8. Mezcle hasta que no se vean pedazos enteros de queso crema y la mezcla sea homogénea
9. Mezcle los huevos y la leche en un contenedor separado
10. Agregue la mezcla de leche y huevos a la mezcla de calabaza y bata para combinarlas
11. Añada la mezcla de harina a la mezcla de calabaza y bata hasta que no haya grumos. Sirva la mezcla final a los moldes con aceite.
12. Hornee hasta que pueda insertar un palillo de dientes y este salga completamente limpio, aproximadamente de 45 a 50 minutos. Deje que los panes se enfríen por 20 minutos.
13. Remueva los panes de los moldes y deje que se enfríen por otros 30 minutos. Se pueden servir calientes o a temperatura ambiente. Los pedazos son de 24 ½ pulgadas.

capitalareafoodbank.org/recipes

Concéntrese en la fibra

El harina de trigo integral es muy alta en fibra y mantiene al corazón saludable

Bueno para su salud

El puree de calabaza se puede usar en lugar de mantequilla para incrementar la nutrición de sus productos horneados y al mismo tiempo también disminuye la grasa.



A member of
FEEDING AMERICA