

Pastel Ángel de Piña

Tipo de Receta: Postre

La receta hace: 12

Tiempo para preparación: 5 minutos Tiempo para cocinar: 40 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 caja de mezcla para pastel ángel
- 1 lata de 20 onzas de piña triturada en su jugo
- Crema batida descremada “whipped cream”
- Aceite en aerosol

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Use la mezcla del pastel ángel pero no siga las instrucciones de la caja.
4. En un bol, combine la mezcla del pastel ángel con la piña triturada incluyendo el jugo.
5. Revuelva bien hasta que todo esté mezclado.
6. Engrase el molde para hornear y vierta la mezcla.
7. Hornee a 350°F por 30-40 minutos.
8. El pastel está listo cuando esté levemente dorado y esponjoso al tacto.
9. Corte en 12 porciones y agregue una cucharada de crema batida “whipped cream”.
10. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 pedazo de pastel

Cantidad por Ración

Calories 150	Calorías de Grasa 0	%Valor Diario*
Grasa Total 0 g		0%
Grasa Saturada 0 g		0%
Grasa Trans 0 g		
Colesterol 0 mg		0%
Sodio 170 mg		7%
Carbhidrato Total 35 g		12%
Fibra Dietética 1 g		4%
Azúcares 21 g		
Proteína 3 g		
Vitamina C 6%		
Calcio 4%		

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station