

# Pastel de Yogur Francés

8 Porciones • 1 Porción = 1 Rodaja



## INGREDIENTES

- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 taza de harina de trigo integral
- ½ taza de harina de almendras molidas
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- Una pizca de sal
- ½ taza de azúcar
- Cáscara de 1 naranja
- ½ taza de yogur natural
- 3 huevos grandes
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla puro
- ½ taza de aceite de canola
- 1 taza de bayas frescas
- ½ taza de yogur griego batido

## INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Cubra de mantequilla un molde para pan de 8 ½ x 4 ½ pulgadas, coloque el molde en una placa para horno recubierta y deje a un lado.
2. Bata la harina de trigo integral junto con la harina de almendras molidas, el polvo para hornear y la sal.
3. Coloque el azúcar y la cáscara en un recipiente mediano. Frote con las puntas de los dedos hasta que pueda sentir el aroma del azúcar. Agregue el yogur, los huevos y la vainilla; y bata hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. Revuelva los ingredientes secos en 2 o 3 tandas. Con una espátula de goma, añada el aceite. Coloque el batido en el molde y alise la parte superior.
4. Deslice la placa para horno en el horno y hornee durante 35 a 40 minutos o hasta que el pastel comience a salirse de los lados del molde. El pastel debe quedar dorado; y al insertar un cuchillo en el medio del pastel, el cuchillo debe salir limpio.
5. Transfiera el molde a una rejilla, enfríe durante 5 minutos y, luego, pase un cuchillo sin filo entre el pastel y los lados del molde. Quite el pan del molde y enfríe en una rejilla de acero hasta que el pastel tome la temperatura ambiente.
6. Sirva con bayas frescas y el yogur griego batido.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 slice</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>320</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 21g	27%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 75mg	25%
<b>Sodium</b> 220mg	10%
<b>Total Carbohydrate</b> 29g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 16g	
Includes 13g Added Sugars	26%
<b>Protein</b> 8g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	0%
<b>Calcium</b> 101mg	8%
<b>Iron</b> 1mg	6%
<b>Potassium</b> 101mg	2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families