

Pastel de Especias con Higos

Sirves 16



Ingredientes:

- 1 libra de higos secos, picados
- ½ taza de suero de leche
- 1 ½ tazas de harina para todo uso
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de clavo de olor molido
- ½ taza de mantequilla
- 1 taza de azúcar blanca
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de nueces de nogal picadas

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C). Engrase y espolvoree con harina un molde para pastel de 10 pulgadas redondo con tubo en medio. Coloque los higos en una cacerola, cúbralos con agua y hiérvalos suavemente a temperatura baja por 5 minutos más o menos. Drénelos y déjelos enfriar, reservando ½ taza del líquido.

2. Corte los higos en cubos de 1/4 de pulgada; dejar de lado. En un tazón mediano, combine el líquido de higo reservado y el suero de leche; dejar de lado. Cierna juntos la harina, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, sal, canela y clavo de olor; dejar de lado.

3. En un tazón grande, haga una crema con la mantequilla y el azúcar hasta que esté suave y esponjosa. Bata los huevos uno a la vez, luego incorpore la vainilla. Bata la mezcla de harina alternadamente con la mezcla de suero de leche. Agregue los higos picados y las nueces. Vierta en el molde preparado de 10 pulgadas redondo con tubo en medio.

4. Hornee en el horno precalentado durante 50 a 60 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro del pastel salga limpio. Enfríe en el molde durante 15 minutos, luego colóquelo en una rejilla de alambre y deje enfriar por completo.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 16	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 270	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 4.5g	23%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 35mg	12%
Sodio 210mg	9%
Carbohidrato Total 41g	15%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 27g	
Proteínas 4g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 248mg
Calcio 105mg	Hierro 1mg

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

Pastel de Especias con Higos

Sirves 16



Ingredientes:

- 1 libra de higos secos, picados
- ½ taza de suero de leche
- 1 ½ tazas de harina para todo uso
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de clavo de olor molido
- ½ taza de mantequilla
- 1 taza de azúcar blanca
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de nueces de nogal picadas

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C). Engrase y espolvoree con harina un molde para pastel de 10 pulgadas redondo con tubo en medio. Coloque los higos en una cacerola, cúbralos con agua y hiérvalos suavemente a temperatura baja por 5 minutos más o menos. Drénelos y déjelos enfriar, reservando ½ taza del líquido.

2. Corte los higos en cubos de 1/4 de pulgada; dejar de lado. En un tazón mediano, combine el líquido de higo reservado y el suero de leche; dejar de lado. Cierna juntos la harina, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, sal, canela y clavo de olor; dejar de lado.

3. En un tazón grande, haga una crema con la mantequilla y el azúcar hasta que esté suave y esponjosa. Bata los huevos uno a la vez, luego incorpore la vainilla. Bata la mezcla de harina alternadamente con la mezcla de suero de leche. Agregue los higos picados y las nueces. Vierta en el molde preparado de 10 pulgadas redondo con tubo en medio.

4. Hornee en el horno precalentado durante 50 a 60 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro del pastel salga limpio. Enfríe en el molde durante 15 minutos, luego colóquelo en una rejilla de alambre y deje enfriar por completo.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 16	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 270	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 4.5g	23%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 35mg	12%
Sodio 210mg	9%
Carbohidrato Total 41g	15%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 27g	
Proteínas 4g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 248mg
Calcio 105mg	Hierro 1mg

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