



Zucchini Bread

PREP TIME: 25 minutes

SERVING SIZE: 1 inch slice

COOK TIME: 45 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

Cooking Spray
1 cup whole wheat pastry flour or whole wheat flour
1 teaspoon ground cinnamon
½ teaspoon baking powder
¼ teaspoon baking soda
¼ cup (1/2 stick) unsalted butter, melted and cooled
¼ cup nonfat plain Greek yogurt
½ cup packed light brown sugar
1 teaspoon vanilla extract
2 large eggs
1 small zucchini shredded
2 small carrots, peeled and shredded



PREPARATION

1. Preheat oven to 350°F. Coat an 8-inch loaf pan with cooking spray and set aside.
2. In a medium bowl, whisk together flour, cinnamon, baking powder and baking soda.
3. In a large bowl, whisk together the melted butter and yogurt. Add the brown sugar and vanilla extract, and whisk until the mixture is uniform and smooth. Add the eggs, one at a time, continuing to whisk.
4. Gradually stir the flour mixture into the yogurt mixture, then gently fold in the zucchini and carrots until evenly distributed.
5. Pour the mixture into the prepared pan, spreading it into an even layer with a spatula. Bake until the top is golden brown and a toothpick inserted in the center comes out clean, about 45 minutes. Wait five minutes for it to cool then transfer the bread to a wire rack, and let cool an additional 15 minutes before slicing.

SOURCE

Amidor, Toby. "Zucchini Bread." Recipe. The Greek Yogurt Kitchen. Grand Central Publishing, 2014. 58. Print. Recipe modified by CHOICES Nutrition

Education Program



Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/22

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



PAN DE CALABACÍN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 minutos

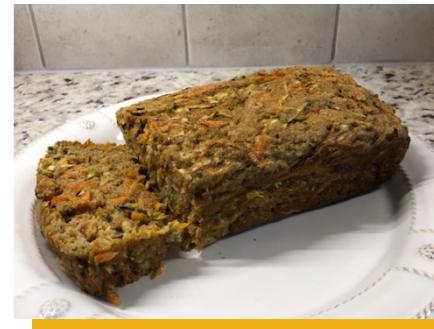
TIEMPO PARA COCINAR: 45 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 rebanada-1 pulg

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

Spray para cocinar
1 taza de harina integral para repostería o harina integral
1 cucharadita de canela molida
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de levadura en polvo
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio
 $\frac{1}{4}$ taza (1/2 barra) de mantequilla sin sal, derretida y enfriada
 $\frac{1}{4}$ taza de yogur griego natural sin grasa
 $\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena clara empaquetada
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 huevos grandes
1 calabacín pequeño rallado
2 zanahorias pequeñas, peladas y ralladas



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350°F. Cubra un molde para pan de 8 pulgadas con aceite en aerosol y reserve.
2. En un tazón mediano, mezcle la harina, la canela, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio.
3. En un tazón grande, mezcle la mantequilla derretida y el yogur. Agrega el azúcar moreno y el extracto de vainilla, y bate hasta que la mezcla esté uniforme y suave. Agregue los huevos, uno a la vez, sin dejar de batir.
4. Agregue gradualmente la mezcla de harina a la mezcla de yogur, luego incorpore suavemente los calabacines y las zanahorias hasta que se distribuyan uniformemente.
5. Vierta la mezcla en el molde preparado, extiéndola en una capa uniforme con una espátula. Hornee hasta que la parte superior esté dorada y un palillo insertado en el centro salga limpio, aprox. 45 minutos. Espere cinco minutos para que se enfrie, luego transfiera el pan a una rejilla y deje enfriar 15 minutos más antes de rebanarlo.

FUENTE

Amidor, Toby. "Zucchini Bread." Recipe. The Greek Yogurt Kitchen.
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades Rev 9/22

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA - SNAP en inglés