

ZUCCHINI CORNBREAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 2x2 INCH SQUARE, MAKES 16 SERVINGS):

136 calories; 21 grams carbohydrate; 5 grams fat; 6 grams protein; 6 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.57

INGREDIENTS

½ cup grated zucchini
½ cup extra virgin olive oil
1½ cup nonfat milk
2 tsp apple cider vinegar
2 cup yellow cornmeal
¾ cup whole wheat flour
4 Tbsp brown sugar
2 tsp baking powder
½ tsp salt

DIRECTIONS

Preheat oven to 350°F. Use a paper towel to pat out the moisture of the grated zucchini. Add the first 4 ingredients (wet) in a small bowl and stir together until well incorporated. In a large bowl, whisk together the remaining 5 ingredients (dry). Add the wet ingredients to the dry ingredients until well combined. Use a spatula to transfer batter into an 8x8 baking dish that has been lightly sprayed with cooking spray. Place in oven for 30 minutes or until light golden. Allow to cool before cutting.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

PAN DE MAÍZ CON CALABACÍN



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 16 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 REBANADA DE 2x2 PULGADAS):

136 calorías; 21 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 6 gramos proteína; 6 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.57

INGREDIENTES

½ taza de calabacín, finamente rallado
⅓ taza de aceite de oliva extra virgen
1½ taza de leche descremada
2 cucharaditas de vinagre de cidra de manzana
2 tazas de harina de maíz amarillo
¾ taza harina de trigo integral
4 cucharadas de azúcar morena
2 cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 350°F. Use una toalla de papel para secar la humedad del calabacín rallado. Añada los 4 primeros ingredientes (húmedos) en un tazón pequeño y mezcle bien. En un bol grande, mezcle los 5 ingredientes (secos) restantes. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos hasta que estén bien mezclados. Use una espátula para colocar la mezcla en un molde para hornear de 8x8 previamente engrasado. Lleve al horno durante 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Deje enfriar antes de cortar.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.