

Pastel de Especias con Higos

Serves 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:

- 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 hiérvilos suavemente a temperatura baja por 5 minutos más o menos. Drénelos y déjelos enfriar, reservando ½ taza del líquido.
- 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.
- 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.
- 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% |
| Ácido 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 | |
| Calcio 106mg | 248mg |
| Potasio 248mg | |
| Hierro 1mg | |
| *Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. | |

K-STATE
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
 K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.

Pastel de Especias con Higos

Serves 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:

- 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 hiérvilos suavemente a temperatura baja por 5 minutos más o menos. Drénelos y déjelos enfriar, reservando ½ taza del líquido.
- 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.
- 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.
- 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% |
| Ácido 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 | |
| Calcio 106mg | 248mg |
| Potasio 248mg | |
| Hierro 1mg | |
| *Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. | |

K-STATE
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service
 K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.