



# APRICOT CAKE

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1 slice

**COOK TIME:** 50 minutes

**SERVES:** 12

## INGREDIENTS

- 2 cups whole wheat flour
- 1 ½ teaspoon baking powder
- 1 ½ teaspoon baking soda
- ¼ teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon salt
- ¼ cup Splenda® Brown Sugar Blend (or ½ cup brown sugar)\*
- 2 eggs
- 1 teaspoon vanilla extract
- ¾ cup Greek yogurt
- 1 -15 oz can apricot halves (diced)

\*Nutrition Facts based on recipe using Splenda® Brown Sugar Blend

## PREPARATION

1. Preheat oven to 350°F
2. Sift together the flour, baking powder, baking soda, ginger, salt and set aside
3. In a medium bowl beat sugar, eggs, vanilla and gently mix in the yogurt.  
Stir in the dry ingredients and fold in apricot chunks. Scrape the side of the bowl, making sure that all ingredients are well-blended but do not overmix.
4. Pour the batter into a nonstick loaf pan and bake for 50 minutes or until fully cooked.

## SOURCE

<http://www.theironyou.com/2013/07/skinny-apricot-loaf-cake.html>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

For more recipes visit <https://www.centraltexasfoodbank.org/recipes>



## Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 slice (84g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 220mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 60mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 224mg	<b>4%</b>

\*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# PASTEL DE ALBARICOQUE

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 50 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 rebanada

**PORCIONES:** 12

## INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ taza de Splenda® Brown Sugar Blend (o ½ taza de azúcar morena)\*
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¾ taza de yogurt griego
- 1 -15 onza albaricoques enlatados (cortadas en cuadritos)



\*Datos nutricionales basados en la receta usando Splenda® Brown Sugar Blend

## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350 ° F
2. Tamizar juntos la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, el jengibre, la sal y dejar a un lado
3. En un tazón mediano batir el azúcar, los huevos, la vainilla y añada lentamente el yogurt. Agregue los ingredientes secos y doble los trozos de albaricoque. Raspe el lado del tazón, asegurándose de que todos los ingredientes estén bien mezclados pero no mezcle demasiado.
4. Verter la masa en una sartén antiadherente de pan y hornear durante 50 minutos o hasta completamente cocinado.

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

fruitsandveggiesmorematters.org

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Para más recetas visita <https://www.centraltexasfoodbank.org/recipes>

## Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 slice (84g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>120</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 220mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 60mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 224mg	<b>4%</b>

\*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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

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