

Melanie's Pan de Gengibre

Este pan contiene hiero y es una mejor, deliciosa opción en vez de los alimentos elaborados como los gansitos, barritas y otras golosinas que contienen grasas hidrogenadas y jarabe de maíz de alta fructosa.

Ingredientes:

2/3 taza de miel
1 taza de aceite canola o olivo
3 huevos
1 taza de agua
3 cucharaditas de levadura en polvo
3 de harina de trigo entero
1 cucharadita de polvo de jengibre
1 cucharada canela en polvo
1 cucharadita clavos en polvo
2/3 taza de melaza final "blackstrap"

Direcciones:

Pre caliente el horno a 350 grados. Mezcle los ingredientes de polvo 2 o 3 veces. En otro recipiente mezcle la miel, aceite, y vien. Los ingredientes secos con los líquidos y mezclelos. Aceitar en un molde de medida 8x12 y derrame la mezcla en el molde. Cocine el pan a 350 grados por 35-45 minutos.

Más información sobre la nutrición de esta receta:

- El trigo 100% integral contiene mucha fibra, manganeso y ayuda a mantener un peso saludable
- La melaza final "blackstrap" contiene mucho hierro, calcio, manganeso, y cobre.
- El aceite canola o olivo es más saludable y contiene menos grasas saturadas a comparación a la mantequilla que es grasa saturada