

Pastel de Melocotón



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Electric Oil Core Skillet
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster®

Agregar un Comentario

1 taza de
harina integral de trigo
(120
g)
1/4 taza de
harina de soja
(30
g)
2 cucharaditas de
levadura en polvo
(10
g)
1/2 cucharadita de
canela
(2.5
g)
1/2 cucharadita de
nuez moscada
(2.5
g)
1/2 taza de
jugo evaporado de caña de azúcar
(100
g)
2/3 tazas de
leche de soja
(160
ml)
1/4 cucharadita de
extracto de almendra
(1.25
ml)
16 onzas de
melocotón de lata, o 2 melocotones frescos, cortados por la mitad
(310
g)

4 cucharadas de
nectar de agave
(80
g)

4 melocotones frescos, cortados con Cono #3

Preparación :

1. Para la masa del pastel, en un bol pequeño combina la harina integral, la harina de soja, la levadura en polvo, la canela, la nuez moscada y el jugo evaporado de caña de azúcar. Mezcla bien.
2. Añade la leche de soja y el extracto de almendra y remueve. Añade el melocotón de lata, mezcla y reserva.
3. Pon el nectar de agave en la sartén eléctrica y forma una capa con los melocotones frescos.
4. Pon la masa del pastel sobre los melocotones, tapa y cocina a 325°F/165°C.
5. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 185°F/85°C. Cocina 25 minutos más, o hasta que al insertar un palillo de dientes, este salga limpio.
6. Vuelca el pastel sobre un plato, deja enfriar y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 193
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 133mg
Carbohidratos: 34g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 11g
Proteína: 5g