

Pineapple Zucchini Cake

Serving Size: 1/12 of cake

Yield: 12 servings



Ingredients:

- 3 eggs
- 2 cups sugar
- 2 teaspoons vanilla
- 1 cup vegetable oil
- 2 cups peeled, grated zucchini
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon baking soda
- 3 cups all purpose flour
- 1 cup crushed, drained pineapple
- 1/2 cup raisins (optional)
- 1 cup chopped pecans (optional)

Instructions:

1. Preheat oven to 350°F. Grease or lightly spray a 9x13 inch pan with non-stick cooking spray.
2. In a large bowl, beat eggs, sugar, vanilla, and oil. Add zucchini.
3. In a separate bowl, combine baking powder, salt, baking soda, and flour. Add dry ingredients to creamed mixture.
4. Stir in fruit and nuts.
5. Bake for 45 to 50 minutes, or until cake springs back when lightly pressed with your finger.

Nutrition Facts

Serving Size 1 3x3.25" piece of cake, 1/12 of recipe (135g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 440	Calories from Fat 170
% Daily Value*	
Total Fat 20g	31%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 360mg	15%
Total Carbohydrate 61g	20%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 36g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 8%
Calcium 4% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adapted from: Montana Extension Nutrition Education Program Web site Recipes, Montana State University Extension Service

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Pineapple Zucchini Cake

Serving Size: 1/12 of cake

Yield: 12 servings



Ingredients:

- 3 eggs
- 2 cups sugar
- 2 teaspoons vanilla
- 1 cup vegetable oil
- 2 cups peeled, grated zucchini
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon baking soda
- 3 cups all purpose flour
- 1 cup crushed, drained pineapple
- 1/2 cup raisins (optional)
- 1 cup chopped pecans (optional)

Instructions:

1. Preheat oven to 350°F. Grease or lightly spray a 9x13 inch pan with non-stick cooking spray.
2. In a large bowl, beat eggs, sugar, vanilla, and oil. Add zucchini.
3. In a separate bowl, combine baking powder, salt, baking soda, and flour. Add dry ingredients to creamed mixture.
4. Stir in fruit and nuts.
5. Bake for 45 to 50 minutes, or until cake springs back when lightly pressed with your finger.

Nutrition Facts

Serving Size 1 3x3.25" piece of cake, 1/12 of recipe (135g)
Servings Per Container

Amount Per Serving	
Calories 440	Calories from Fat 170
% Daily Value*	
Total Fat 20g	31%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 360mg	15%
Total Carbohydrate 61g	20%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 36g	
Protein 5g	

Vitamin A 2% • Vitamin C 8%
Calcium 4% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adapted from: Montana Extension Nutrition Education Program Web site Recipes, Montana State University Extension Service

For Healthy, Thrifty Holiday Menus, go to: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Pastel de Piña y Calabacita

Tamaño de Servido: 1/12 de pastel

Rinde: 12 porciones



Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 taza de aceite vegetal
- 2 tazas de calabacita, pelados y rallados
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3 tazas de harina blanca
- 1 taza de piña en trozos, drenada
- 1/2 taza de pasitas (opcional)
- 1 taza de nuez picada (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F. Engrase o cubra con aceite en aerosol un molde de 9x12 pulgadas.
2. En un recipiente grande, bata los huevos, azúcar, vainilla y aceite. Agregue el calabacita.
3. En un recipiente aparte, combine el polvo para hornear, sal, bicarbonato de sodio y harina. Agregue la mezcla seca a la mezcla húmeda.
4. Incorpore la fruta y las nueces.
5. Hornee durante 40 a 50 minutos, o hasta que se pueda presionar con el dedo y el regrese a su posición original.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 3x3.25" pieza de pastel, 1/12 de la receta (135g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración	
Calorías 440	Calorías de Grasa 170
% Valor Diario*	
Grasa Total 20g	31%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 360mg	15%
Carbhidrato Total 61g	20%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 37g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 8%
Calcio 4%	Hierro 10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías:	
2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Montana Extension Nutrition Education Program Web site Recipes, Montana State University Extension Service

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>

Pastel de Piña y Calabacita

Tamaño de Servido: 1/12 de pastel

Rinde: 12 porciones



Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 taza de aceite vegetal
- 2 tazas de calabacita, pelados y rallados
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3 tazas de harina blanca
- 1 taza de piña en trozos, drenada
- 1/2 taza de pasitas (opcional)
- 1 taza de nuez picada (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 350°F. Engrase o cubra con aceite en aerosol un molde de 9x12 pulgadas.
2. En un recipiente grande, bata los huevos, azúcar, vainilla y aceite. Agregue el calabacita.
3. En un recipiente aparte, combine el polvo para hornear, sal, bicarbonato de sodio y harina. Agregue la mezcla seca a la mezcla húmeda.
4. Incorpore la fruta y las nueces.
5. Hornee durante 40 a 50 minutos, o hasta que se pueda presionar con el dedo y el regrese a su posición original.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 3x3.25" pieza de pastel, 1/12 de la receta (135g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración	
Calorías 440	Calorías de Grasa 170
% Valor Diario*	
Grasa Total 20g	31%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 360mg	15%
Carbhidrato Total 61g	20%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 37g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 8%
Calcio 4%	Hierro 10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías:	
2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Adaptada de: Montana Extension Nutrition Education Program Web site Recipes, Montana State University Extension Service

Para encontrar menús de fiesta económicos y saludables, visite: <http://snaped.fns.usda.gov/nutrition-through-the-seasons/healthy-thrifty-holiday-menus>