



Pastel de Arándano Azul

Sirve a doce

- 2 tazas (256 gramos) de harina blanca
- 1 $\frac{3}{4}$ taza (350 gramos) de azúcar granulada
- $\frac{1}{2}$ cucharilla de sal
- 1 cucharilla de bicarbonato de sodio
- 2 cucharillas de canela molida
- 1 cucharilla de nuez moscada
- 1 taza (250 ml) de aceite vegetal
- 3 huevos grandes, levemente batidos
- 1 lata de 21 oz. de relleno de arándano para pie

Caliente el horno a 175 grados C (350 grados F) y prepare un molde con mantequilla y harina.

Ponga la harina, el azúcar, la sal, el bicarbonato, la canela y la nuez moscada en un bol grande. Mezcle y haga un hoyo al medio.

Añada el aceite, los huevos y el relleno de arándanos. Mezcle bien y ponga en el molde. Mea al horno y hornee por 50 a 60 minutos – hasta que un palito insertado en el pastel salga limpio.

Retire del horno y enfríe completamente. Disfrute el pastel así como esta o con queso crema o con frutillas y arándanos y crema chantilly.

Pastel sin crema - 466,39 calorías; Grasa 20,46 grs (sat 3,18; mono 9,56; poli 6,56); PROTEÍNA 3,95 grs; FIBRA 2,12 grs; CARBS 67,83 grs; 46,50 mg de colesterol; HIERRO 1,66 mg; SODIO 226,26 mg; Calcio 28,53 mg

PARA LA FRUTA:

2 tazas de frutillas (fresas) limpias y cortadas

2 tazas de arándanos azules

2 cucharadas de azúcar molida (glas o palpable)

1 cucharilla de vinagre balsámico

Ponga la fruta en un bol. Añada el azúcar y mezcle. Añada el vinagre y mezcle bien. Sirva con el pastel.

©TheFrugalChef™2013

www.TheFrugalChef.com