

Pastel de calabaza



¡Disfruta de este pastel de calabaza en la crock pot, perfecto para la temporada de otoño y festividades!



Tiempo de preparación: 3 horas 30 Minutos

Porciones: 6-8 porciones

Ingredientes

- 1 lata (15 oz / 425g) de puré de calabaza (no confundir con la mezcla de tarta de calabaza)
- 1/3 taza de azúcar mascabado
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de leche evaporada baja en grasa
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 1/4 taza de mantequilla derretida sin sal
- 1 1/2 tazas de agua caliente



Preparación:

- 1** En un tazón grande, mezcla el puré de calabaza, el azúcar, los huevos y el extracto de vainilla hasta obtener una mezcla uniforme.
- 2** Agrega la leche evaporada a la mezcla y revuelve bien.
- 3** En otro tazón, combina la harina, la canela, la nuez moscada, el jengibre, la sal y el clavo.
- 4** Agrega la mezcla de harina y especias a la mezcla de calabaza y remueve hasta que estén bien incorporadas.
- 5** Añade la mantequilla derretida a la mezcla y revuelve.
- 6** Engrasa ligeramente el interior de la crock pot.
- 7** Vierte la mezcla del pastel de calabaza en la crock pot.
- 8** Vierte el agua caliente sobre la mezcla del pastel.
- 9** Cubre la crock pot y cocina durante 3 horas y 30 minutos en temperatura baja.
- 10** El pastel estará listo cuando un palillo insertado en el centro salga limpio.
- 11** Apaga la crock pot y déjala reposar durante unos 30 minutos antes de servir.
- 12** Sirve el pastel de calabaza caliente o a temperatura ambiente. Puedes acompañarlo con crema batida o helado si lo deseas.

Aporte por porción:

Calorías:

Alrededor de 250-300 kcal por porción.

Grasa total:

Aproximadamente 11-15g de grasa por porción, dependiendo de la cantidad de mantequilla utilizada.

Carbohidratos:

Cerca de 35-40g de carbohidratos por porción debido al azúcar y la harina.

Proteína:

Aproximadamente 3-5g de proteína por porción, principalmente de los huevos y la leche evaporada.

Fibra:

La calabaza aporta una pequeña cantidad de fibra, alrededor de 1-2g por porción.

