

Apple Bread

What you need:

Utensils:

- Cutting board & knife
- 9 inch X 5 inch X 3 inch loaf pan
- 2 large bowls
- Measuring cups & spoons
- Mixing spoon

Ingredients:

- 2 eggs
- 2/3 cup sugar
- 1/4 cup applesauce, unsweetened
- 1/4 cup vegetable oil
- 1 teaspoon vanilla
- 1 cup whole wheat flour
- 1 cup all purpose flour
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon salt
- 2 teaspoons cinnamon
- 2 cups apples, chopped or grated

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Preheat oven to 350°F.
3. Beat eggs in a large bowl.
4. Add sugar, applesauce, oil and vanilla to eggs. Beat until smooth.
5. Sift flours, baking soda, baking powder, salt and cinnamon together in a large bowl.
6. Add dry ingredients and apples to the first mixture.
7. Mix all ingredients until blended.
8. Pour batter into a greased loaf pan.
9. Bake for 1 hour.

Prep Time: 30 minutes

Cook Time: 1 hour

Cost per serving: \$0.13

Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 inch slice
 Servings Per Container 16

Amount Per Serving

Calories 140 **Calories from Fat** 35

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

 Saturated Fat 0.5g **3%**

 Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg **7%**

Sodium 150mg **6%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

 Dietary Fiber 2g **8%**

 Sugars 10g

Protein 3g

Vitamin A 0% • Vitamin C 2%

Calcium 2% • Iron 4%

Happy kids, happy tummy. Serve your little ones the whole-grain version of their favorite bread, pasta, or cereal.



Program Funded by the USDA

Educational programs of the Texas A&M Agrilife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information or veteran status.

Pan de Manzana

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Molde para pan de 9 X 5 X 3 pulgadas
- 2 tazones grandes
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 2 tazas de manzanas, picadas o rallado
- $\frac{2}{3}$ taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$ taza de puré de manzana, sin azúcar
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 2 cucharadita de canela molida
- 2 tazas de manzanas, picadas o rallado

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Bata los huevos en tazón grande.
4. Agregue azúcar, puré de manzana, aceite vegetal, y vainilla a los huevos. Bata hasta que este lisa.
5. Cierna las harinas, el bicarbonato de soda, el polvo para hornear, a sal y la canela en tazón grande.
6. Agregue los ingredientes secos y las manzanas a la primera mezcla.
7. Menee todos los ingredientes hasta que estén mezclados.
8. Vacíe la mezcla en una bandeja para pan, engrasada.
9. Hornee por 1 hora.

Ninos felices, felices panzitas. Sirve a tus pequenos el tipo de granos integral de su favorite pan, pasta, o cereal.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Costo por porción: \$0.13

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción $1\frac{1}{2}$ rebanada
pulgadas
Porciones en el paquete 16

| Cantidad por porción | |
|-----------------------------------|----------------------|
| Calorías 140 | Calorías de grasa 35 |
| %Valor Diario* | |
| Grasa total 4.5g | 7% |
| Grasa saturada 0.5g | 3% |
| Ácido graso <i>trans</i> 0g | |
| Colesterol 20mg | 7% |
| Sodio 150mg | 6% |
| Total de carbohidratos 23g | 8% |
| Fibra dietética 2g | 8% |
| Azúcares 10g | |
| Proteínas 3g | |
| Vitamina A 0% | • Vitamina C 2% |
| Calcio 2% | • Hierro 4% |



Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.