

Carrot Apple Pie

Makes 8 servings.

Prep time: 1 hour

Ingredients:

Crust

Nonstick cooking spray

1 tablespoon cold water

1 cup whole wheat flour

½ teaspoon salt

¼ cup vegetable oil

2 tablespoons cold, nonfat milk

Filling

2 cups of carrots, peeled and boiled

1 ¾ cups apples, cored, with skin, chopped

4 egg whites

2 tablespoons nonfat milk

½ teaspoon vanilla extract

3 tablespoons brown sugar

½ teaspoon ground cinnamon

1/8 teaspoon ground nutmeg

1/8 teaspoon allspice



1. Preheat oven to 375F. Lightly spray an 8-inch pie dish with cooking spray.
2. Peel carrots and cut into large pieces. Boil carrots in water for 10 minutes. Once done, puree in a blender on high.
3. In a bowl, mix cold water, flour and salt. Stir in vegetable oil until mixed. Add milk and stir until mixed completely.
4. Place dough into the middle of prepared pie dish. Using the palm of your hands, spread dough to cover the bottom of the dish and up on the sides. Bake for 10 minutes and remove to cool.
5. While crust is cooling, combine cooked carrots, apples, egg whites, milk, vanilla, brown sugar, ground cinnamon, ground nutmeg, and ground allspice. Place in a blender container, cover, and blend until smooth.
6. Pour carrot and apple mixture from blender into cooled crust. Bake for 25 to 30 minutes or until center is set (test by inserting a toothpick into the center it should come out clean). Check pie halfway through cooking. If crust is becoming too brown, cover edges with foil.
7. Cool before cutting.

Nutrition information per serving: Calories 223, Total Fat 11g, Saturated Fat 1g, Protein 8g, Carbohydrate 25g, Dietary Fiber 3g, Sodium 252mg



Adapted from: eatfresh.org

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Pai de Manzana y Zanahoria

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

La tapa de masa

Espray antiadherente para cocinar

1 cucharada de agua fría

1 taza de harina integral

½ cucharadita de sal (puede usar menos si quiere)

¼ taza de aceite vegetal

2 cucharadas de leche sin grasa fría

El relleno

2 tazas de zanahoria, pelada y hervida

1 ¾ tazas de manzanas deshuesadas, con la piel y picadas

4 claras de huevo

2 cucharadas de leche sin grasa

½ cucharadita de extracto de vainilla

3 cucharadas de azúcar morena

½ cucharadita de canela molida

1/8 cucharadita de nuez moscada molida

1/8 cucharadita de pimienta de Jamaica molida (allspice)



1. Precaliente el horno a 375F. Rocié levemente el recipiente para pai con el espray para cocinar. Hervir las zanahorias durante 10 minutos. Hacer un puree en la licuadora.
2. En un recipiente, mezcle el agua fría, la harina, y la sal. Añada y mezcle el aceite vegetal hasta que esté bien incorporada. Añada la leche y mézclela hasta que esté completamente incorporada.
3. Ponga la masa en el medio del recipiente de pai preparado. Usando las palmas de sus manos, extienda la masa para cubrir la parte de abajo del recipiente y súbala para cubrir los lados. Hornéelo durante 10 minutos y sáquelo del horno para que se enfríe.
4. Mientras que la corteza del pai de enfría, mezcle las zanahorias, las manzanas, las claras de huevo, la leche, la vainilla, la azúcar morena, la canela molida, la nuez moscada molida, y la pimienta de Jamaica molida. Póngalos en el vaso de la licuadora, cúbralo, y muélalos hasta que esté suave.
5. Vacíe la mezcla de zanahorias y manzanas de la licuadora sobre la corteza del pai enfriada. Hornee durante 25 a 30 minutos o hasta que el centro esté cocido (puede hacer la prueba picando el centro del pai con un palillo, el cual debe salir limpio cuando el pai esté listo). Échele un vistazo al pai en medio de su cocimiento. Si la corteza se está poniendo muy café, cubra las orillas con papel de aluminio.
6. Déjelo que se enfríe antes de cortarlo.

Información nutricional por porción: Calorías 223, Grasa Total 11g, Grasa Saturada 1g, Proteína 8g, Carbohidrato 25g, Fibra Dietética 3g, Sodio 252mg



Adaptación de: eatfresh.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.