

## **Pineapple Snack Cakes**

**Makes 12 servings** (1 snack cake/serving)

**Prep time:** 25 minutes



### **Ingredients:**

*1 can (20 oz) crushed pineapple in 100% juice*

*1 cup whole wheat flour*

*¾ cup all-purpose white flour*

*1 teaspoon baking powder*

*1 teaspoon baking soda*

*¼ teaspoon salt*

*½ cup sugar*

*3 tablespoons oil (canola or vegetable)*

*1 teaspoon vanilla*

*2 eggs*

1. Preheat oven to 350. Line a muffin tin with liners or spray with cooking spray.
2. Drain juice from the pineapple into a cup or bowl. Save the juice for Step 4. Dab pineapple with a paper towel to dry.
3. Whisk whole wheat flour, all-purpose white flour, baking powder, baking soda, and salt together in a medium bowl.
4. Beat sugar, oil, vanilla, and ¼ cup of the saved pineapple juice until combined. Beat in eggs. Stir in crushed pineapple.
5. Pour the wet ingredients into the dry ingredients. Stir until just combined. Divide the batter into muffin tins.
6. Bake until all snack cakes are golden and a tester inserted into the center of a snack cake comes out clean, about 18-20 minutes.
7. Store leftovers in an airtight container in the refrigerator.

**Tips:** -Use *pineapple tidbits or chunks instead of crushed pineapple. Drain well and finely chop.*

- *Sprinkle coconut or walnuts on top of each snack cake before baking.*

- *Save extra pineapple juice to add to a salad dressing, fruit salad, or smoothie.*

*Nutrition information per serving:* Calories 170, Total Fat 4.5g, Saturated Fat .5g, Fiber 2g, Sodium 150mg, Sugars 15g, Protein 3 g, Cholesterol 30mg



Adapted from: <http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/recipes/>

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

## Muffins de Pina

Rinde 12 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

### Ingredientes:

1 lata (20 onzas) de pina triturada en jugo 100% natural  
1 taza de harina de trigo integral  
¾ taza de harina blanca común  
1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de bicarbonato de sodio  
¼ cucharadita de sal  
½ taza de azúcar blanca  
3 cucharadas de aceite (de canola o vegetal)  
1 cucharadita de vainilla  
2 huevos



1. Precalienta el horno a 350 grados F. Pon moldes de papel en una bandeja para muffins o humidécela con Roció vegetal.
2. Cuela el jugo de la pina en una taza o recipiente. Guárdalo para el paso 4. Seca la pina con un papel absorbente.
3. Mezcla la harina de trigo integral, la harina blanca común, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal en un recipiente mediano.
4. En un tazón separado, bate el azúcar, el aceite, la vainilla y ¼ taza de jugo de pina que habías guardado hasta que se integren. Agrega los huevos y bátelos. Agrega la pina triturada y revuelve.
5. Añade los ingredientes húmedos a los secos. Revuelve hasta que se integren. Reparte la masa en los huecos de la bandeja para muffins.
6. Hornea los muffins hasta que estén dorados y hasta que, al insertar un palillo en el centro de uno de ellos, este salga limpio, entre 18 y 20 minutos aproximadamente.
7. Guarda lo que sobre en un recipiente hermético en el refrigerador.

**CONSEJOS** • Utiliza bocaditos o trozos de piña en lugar de piña triturada. Escúrrelos bien y pícalos. • Espolvorea 1/2 taza de coco o nueces sobre los muffins antes de hornearlos. • Guarda un poco de jugo de piña para agregarlo a aderezos para ensaladas, ensaladas de frutas o batidos.

Información nutricional por porción: Calorías 170, Grasa Total 4.5g, Grasa Saturada .5g, Fibra 2g, Sodio 150mg, Azúcar 15g, Proteína 3 g, Colesterol 30mg



Adaptación: <http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/recipes/>

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