

Cranberry Nut Bread

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 15 servings **Total Time:** 1 hour 15 minutes

Ingredients:

1 cup all purpose flour	¾ cup orange juice
1 cup whole wheat flour	¼ cup butter, melted
2/3 cup sugar	2 egg whites
1 ½ teaspoon baking powder	1 cup chopped cranberries
1 ½ teaspoon baking soda	1/3 cup chopped walnuts
2 teaspoons grated orange peel	



1. Preheat oven to 350 degrees. Mix flour, sugar, baking powder and baking soda in a large bowl.
2. Grate orange peeling, then squeeze juice from orange. Add additional orange juice to make ¾ cup.
3. In a separate bowl, blend orange juice, butter, egg, and grated orange peel; add to flour mixture, stirring until just blended. Mix in cranberries and walnuts.
4. Pour batter into a 9-by-5 inch loaf pan, greased on bottom only.
5. Bake for 50-60 minutes or until a toothpick inserted in the center comes out clean. Cool in pan for 10 minutes; remove and cool completely on wire rack.

Nutrition information per serving: Calories 180, Carbohydrate 24g, Dietary Fiber 1g, Protein 3g, Total Fat 8g, Sodium 190mg



Adapted from: <http://usda.gov/whatscooking>

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

Cranberry Nut Bread

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 15 servings **Total Time:** 1 hour 15 minutes

Ingredients:

1 cup all purpose flour	¾ cup orange juice
1 cup whole wheat flour	¼ cup butter, melted
2/3 cup sugar	2 egg whites
1 ½ teaspoon baking powder	1 cup chopped cranberries
1 ½ teaspoon baking soda	1/3 cup chopped walnuts
2 teaspoons grated orange peel	



1. Preheat oven to 350 degrees. Mix flour, sugar, baking powder and baking soda in a large bowl.
2. Grate orange peeling, then squeeze juice from orange. Add additional orange juice to make ¾ cup.
3. In a separate bowl, blend orange juice, butter, egg, and grated orange peel; add to flour mixture, stirring until just blended. Mix in cranberries and walnuts.
4. Pour batter into a 9-by-5 inch loaf pan, greased on bottom only.
5. Bake for 50-60 minutes or until a toothpick inserted in the center comes out clean. Cool in pan for 10 minutes; remove and cool completely on wire rack.

Nutrition information per serving: Calories 180, Carbohydrate 24g, Dietary Fiber 1g, Protein 3g, Total Fat 8g, Sodium 190mg



Adapted from: <http://usda.gov/whatscooking>

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

Pan de Arándano con Nuez

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 15 porciones **Tiempo total:** 1 hora 15 minutos

Ingredientes:

1 taza de harina regular	¾ de taza de jugo de naranja
1 taza de harina integral	¼ de taza de mantequilla derretida
2/3 taza de azúcar	2 huevos blancos
1 ½ cucharada polvo para hornear	1 taza de arándanos
1 ½ cucharada de bicarbonato	1/3 taza de nuez picada
2 cucharadas de cáscara de naranja rallada	



1. Calentar el horno a 350 grados. Mixear el harina, azúcar, polvo de hornear y el bicarbonato en un recipiente grande.
2. Rallar la cáscara de naranja, después exprima el jugo de la naranja. Agregue jugo de naranja a ¾ de taza.
3. En otro recipiente revuelva el jugo de naranja, mantequilla, huevos, y la cáscara de naranja rallada; pongalos en mezcladora de harina, hasta que estén revueltos. Agregue los arándanos y nuez.
4. Ponga mantequilla en un recipiente para pan de 9 por 5 pulgadas. Engrasar nada más la parte de abajo del recipiente.
5. Cocinar de 50 a 60 minutos, o hasta que después de haber insertado un palillo de dientes salga limpio del pan. Dejelo enfriar por 10 minutos. Quitelo del recipiente.

Información nutricional por porción: Calorías 180, Carbohidratos 24g, fibra dietética 1g, Proteína 3g, Total Fat 8g, Sodio 190mg



Adaptado de: <http://usda.gov/whatscooking>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Pan de Arándano con Nuez

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 15 porciones **Tiempo total:** 1 hora 15 minutos

Ingredientes:

1 taza de harina regular	¾ de taza de jugo de naranja
1 taza de harina integral	¼ de taza de mantequilla derretida
2/3 taza de azúcar	2 huevos blancos
1 ½ cucharada polvo para hornear	1 taza de arándanos
1 ½ cucharada de bicarbonato	1/3 taza de nuez picada
2 cucharadas de cáscara de naranja rallada	



1. Calentar el horno a 350 grados. Mixear el harina, azúcar, polvo de hornear y el bicarbonato en un recipiente grande.
2. Rallar la cáscara de naranja, después exprima el jugo de la naranja. Agregue jugo de naranja a ¾ de taza.
3. En otro recipiente revuelva el jugo de naranja, mantequilla, huevos, y la cáscara de naranja rallada; pongalos en mezcladora de harina, hasta que estén revueltos. Agregue los arándanos y nuez.
4. Ponga mantequilla en un recipiente para pan de 9 por 5 pulgadas. Engrasar nada más la parte de abajo del recipiente.
5. Cocinar de 50 a 60 minutos, o hasta que después de haber insertado un palillo de dientes salga limpio del pan. Dejelo enfriar por 10 minutos. Quitelo del recipiente.

Información nutricional por porción: Calorías 180, Carbohidratos 24g, fibra dietética 1g, Proteína 3g, Total Fat 8g, Sodio 190mg



Adaptado de: <http://usda.gov/whatscooking>
Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664