Pastel de Limn y Elote

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

1 taza fécula de maíz amarillo
1 taza harina
1/2 taza azúcar
1 cucharada polvo para hornear
1 cucharadita sal
6 onzas yogurt de limón, bajo en grasa
2 cucharaditas monda de limón rayada
1 cucharada aceite
1 yema de huevo
2/3 taza leche sin grasa
3 claras de huevo
Aceite en aerosol
Glaseado opcional de limón:
3 cucharadas jugo de limón
1/2 taza azúcar glas

Preparación

1. Caliente el horno a 400ºF.

2. Mezcle los primeros cinco ingredientes en un tazón.

3. Combine el yogurt, monda de limón, aceite, yemas de huevo y la leche e incorpore los ingredientes secos hasta bien integrados.

4. Bata las claras de huevo con una procesadora de alimentos hasta que se pongan tiesas. Integre en la mezcla de fécula de aceite.

5. Vierta en un molde redondo para pastel de 9 pulgadas engrasado con el aceite en aerosol.

6. Hornee durante 20 a 25 minutos o hasta que el pastel

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	160	
Grasa total	2 g	3%
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	30 g	10%
Fibra dietetica	1 g	4%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	350 mg	15%

esté listo.

7. Para el glaseado de limón opcional: sobre fuego lento mezcle el jugo de limón con el azúcar glas. Con un tenedor pique la cima del papel. Léntamente vierta el glaseado encima del pastel.

California Department of Health Services, Celebrate Health with a Lowfat FiestaCalifornia Project LEAN