

Whole Wheat Carrot Cake

- 1. Wash hands and surfaces.
- 2. Wash carrots and pat dry. Grate them with a box grater and set aside.
- 3. Wash the top of the can of pineapple and open it; drain to remove excess juice.
- 4. Add the pineapple and grated carrots to a bowl with the eggs, honey, olive oil, and vanilla extract. Mix well and set aside.
- 5. In a separate bowl, whisk together the flour, baking powder, baking soda, salt, and cinnamon.
- 6. Slowly combine the wet and dry ingredients and mix until fully incorporated. DO NOT overmix!
- 7. Spray an 8x8 baking dish with non-stick spray and pour in the batter. Bake at 350°F for 35 minutes, or until a toothpick comes out clean in the center.
- 8. Let cool and serve with favorite icing if preferred. Enjoy!

Pastel de Zanahoria Integral

- 1. Lavarse las manos y las superficies.
- 2. Lave las zanahorias y séquelas. Rallarlos con un rallador y reservar.
- 3. Lava la tapa de la lata de piña y ábrela; escurrir para eliminar el exceso de jugo.
- 4. Agregue la piña y las zanahorias ralladas a un tazón con los huevos, la miel, el aceite de oliva y el extracto de vainilla. Mezcle bien y deje reposar.
- 5. En un recipiente aparte, mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela.
- 6. Combine lentamente los ingredientes húmedos y secos y mezcle hasta que esté completamente incorporado. ¡No haga sobre mezcla!
- 7. Rocíe una fuente para hornear de 8x8 con spray antiadherente y vierta la masa. Hornee a 350°F por 35 minutos, o hasta que un palillo salga limpio en el centro.
- 8. Deje enfriar y sirva con el glaseado favorito si lo prefiere. ¡Disfrutar!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | September 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rifoodbank.org



Whole Wheat Carrot Cake

The perfect treat full of fiber and flavor.
El bocado perfecto lleno de fibra y sabor.



Servings/ Porciones	8 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$3.21
Cost per Serving/ Costo por porción	\$0.53

healthy recipes

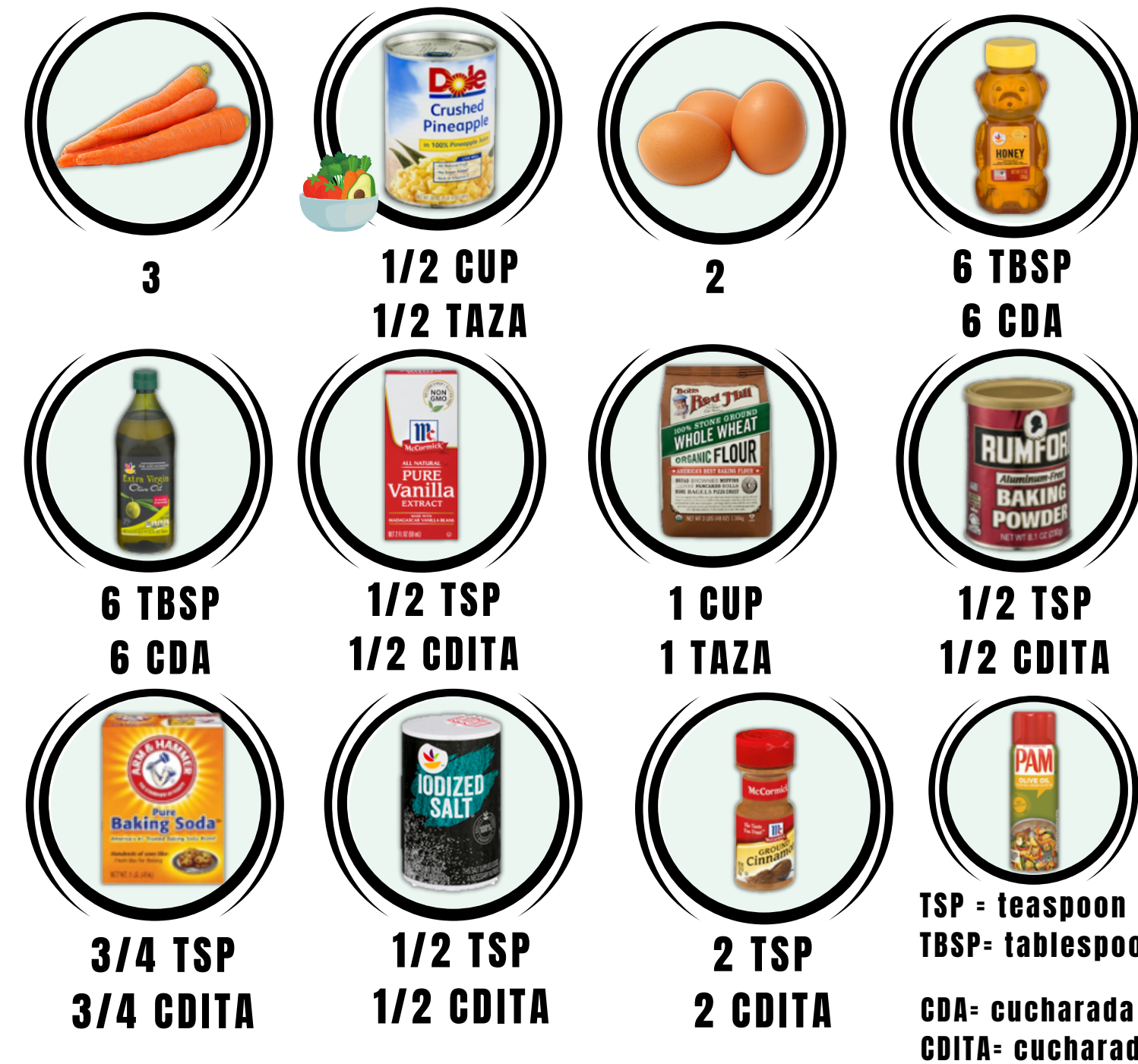


LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Ingredients/Ingredientes:



Tools Needed/Instrumentos:



Directions/Direcciones:

