



Тыквенный пирог

Crustless Pumpkin Pie



Oregon State
University

Ингредиенты

¾ чашки сахара

2 яйца

½ чашки **Master Mix** или универсальной смеси для выпечки (для печенья и панкейков)

1 банка (15 унций) тыквы

1 банка (12 унций) обезжиренного сгущенного молока без сахара (evaporated milk)

3½ чайной ложки специй для тыквенного пирога

2 чайные ложки ванили

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 350 градусов по Фаренгейту. Слегка смажьте маслом форму для пирога размером от 9 до 10 дюймов.
3. Смешайте все ингредиенты в средней миске или блендере.
4. Взбивайте миксером 2 минуты до получения однородной массы или одну минуту на высокой скорости.
5. Вылейте в форму для пирога.
6. Выпекайте 55–65 минут или пока нож, вставленный в центр, не будет выходить чистым.
7. Немного остудите и поставьте в холодильник. Подавайте холодным.
8. Уберите остатки в холодильник или морозилку в течение 2 часов.

Примечания

- Нет смеси для выпечки? Используйте ½ чашки муки, ¾ чайной ложки разрыхлителя, ¼ чайной ложки соли и 1½ чайной ложки растительного масла.
- Нет специй для тыквенного пирога? Используйте 2 чайные ложки корицы, 1 чайную ложку молотого имбиря и ½ чайной ложки мускатного ореха.
- Подавайте со взбитыми сливками или нежирным ванильным йогуртом.

8 долек

Время приготовления: 1 час

Пищевая ценность

8 порций

Размер порции – 1 кусок (136гр)

Калории

на 1 порцию

180

% Суточная норма

Общее количество

жиров 2гр 3%

Насыщенные жиры 0,5гр 3%

Транс жиры 0гр

Холестерин 50мг 17%

Натрий 140мг 6%

Общие Углеводы 34гр 12%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 26гр

Включая 19гр

добавленного сахара 38%

Белки 6гр

Витамин Д 1мг 6% Кальций 156мг 10%

Железо 1мг 6% Калий 165мг 4%

Витамин А 343мг 38% Витамин С 2мг 2%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.