

# PASTEL DE CALABAZA Y MANZANA

## INGREDIENTES:

- 1 ½ lb de calabaza para cocinar
- 1 lb de manzanas firmes para cocinar
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas azúcar morena\*
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de nuez
- ¼ cucharadita de clavo
- 1 huevo ligeramente batido
- Pastel de doble corteza

\*puede sustituir con miel o jarabe de arce a la mitad de la cantidad



## PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 450°F. Extienda la mitad de la masa para obtener una corteza inferior y colóquela en un molde para pastel de 9 pulgadas. Cubrir y refrigerar.
2. Saca las semillas y corta la calabaza en tiras de 1 pulgada, corte la cascara y cortar tiras dentro a trozos (alrededor de 4 tazas). Cascara y cuarto las manzanas.
3. En un tazón grande, mezcle la calabaza con manzanas, vinagre, harina, azúcar y especias. Organizar en el molde para pasteles forrado. Cepille los bordes de la masa con el batido de huevo. Estire la masa restante y colóquela encima del relleno. Engarzar bordes y cortar orificios de ventilación en la parte superior de la corteza. Cepillar con el huevo.
4. Colocar en el estante inferior del horno y cocinar por 20 minutos. Bajar temperatura a 350°F y continuar horneando hasta que estén doradas alrededor de 1 hora mas. Dejar enfriar por 2 horas antes de servir.

Fuente de la Receta: Tomac Pumpkins



Compre en su mercado de agricultores,  
haga esta receta, comparta su foto.  
#MIFarmersMarkets

# CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA



Al seleccionar una calabaza para cocinar, la mejor selección es un “pastel de calabaza” o un “dulce calabaza de azúcar” porque son mas pequeños, mas dulces y menos acuosos que calabazas de linterna.



Lave bien las manzanas con agua fría antes de cortarlas. No uses jabon.

*Consejo de seguridad alimentaria proporcionado por Tomac Pumpkins y MSU Extension  
[msue.anr.msu.edu/program/info/mi\\_fresh](https://msue.anr.msu.edu/program/info/mi_fresh)*

---

*Esta receta fue proporcionada por Michigan Farmers Market Association (La Asociación del Mercado de Agricultores de Michigan). El desarrollo fue apoyado por una subvención de capacitación y educación en seguridad alimentaria proporcionado por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan. Para obtener mas recetas y información sobre el programa, visite [mifma.org](https://mifma.org).*

