



# Pastel de calabaza y frutos rojos

- 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> tazas de harina de centeno
- <sup>3</sup>/<sub>4</sub> de taza de harina de avena
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- <sup>3</sup>/<sub>4</sub> de cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de canela molida o mezcla de especias para pastel de calabaza
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> taza de azúcar de dátiles
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> taza de Florida Crystals (azúcar de caña ecológica)
- 6 cucharadas de mantequilla derretida o aceite de coco
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> taza de puré de plátanos
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> taza de puré de manzana
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 tazas de calabacín rallado (exprima ligeramente el exceso de jugo)
- 1 taza de moras o arándanos picados

Precalente el horno a 350°. Engrase ligeramente y enharine un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas. Mezcle los ingredientes secos. Mezcle bien el azúcar, el aceite, el plátano y el puré de manzana. Incorpore el huevo y la vainilla. Agregue la mezcla seca a los ingredientes húmedos hasta que se incorporen. Añada el calabacín y los frutos rojos. Coloque la mezcla en el molde para hornear. Hornee de 35 minutos a 1 hora hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje enfriar en el molde 10 minutos, luego retire y deje enfriar sobre una rejilla.