

Blueberry Coffee Cake

8 Servings

Ingredients

- 1 egg
- ½ cup **milk**, non-fat
- ½ cup **yogurt**, non-fat vanilla
- 3 Tbs **canola oil**
- ¼ tsp **cinnamon**
- 2 tsp **lemon peel**, grated, yellow part only
- 2 cups **flour**
- ½ cup **sugar**
- 4 tsp **baking powder**
- ½ tsp **salt**
- 1 ½ cups fresh (or frozen unsweetened) **blueberries**

For the topping:

- 3 Tbs **sugar**
- 2 Tbs **walnuts**, coarsely chopped

Instructions

1. Preheat oven to 400°F. Position rack in the center of the oven.
2. In a large bowl whisk together the egg, milk, yogurt, oil and lemon peel.
3. Sift the flour, sugar, baking powder, and salt onto the liquid ingredients. Using a fork, stir very lightly, just until ingredients are combined.
4. Gently fold in the blueberries. Pour the batter into an 8- or 9-inch baking pan coated with non-stick spray.
5. In a small bowl, combine the topping ingredients. Sprinkle evenly over the cake batter.
6. Bake for 30 to 35 minutes or until the top is lightly browned and a wooden toothpick inserted in the center comes out clean.
7. Allow the cake to cool in the baking pan on a wire rack for at least 10 minutes.



Nutrition Information

Serving Size: 1 piece

Calories: 280
Total Fat: 7g
Saturated Fat: 1g
Protein: 5g
Sodium: 170mg
Carbohydrates: 50g
Added Sugar: 17g
Fiber: 2g

Torta de Arándanos

8 Porciones

Ingredientes

- 1 **huevo**
- ½ taza de **leche** descremado
- ½ taza de **yogurt**, descremada (vainilla)
- 3 cucharadas **aceite de canola**
- ¼ cucharadita de **canela en polvo**
- 2 cucharaditas de **cáscara de limón rallada**
- 2 tazas de **harina**
- ½ taza de **azúcar**
- 4 cucharaditas de **polvo de hornear**
- ½ cucharadita de **sal**
- 1 ½ tazas de **arándanos** (frescos o congelados sin azúcar)

Ingredientes para la parte cobertura

- 3 cucharaditas de **azúcar**
- 2 cucharaditas de **nueces** picadas

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.. Engrase un recipiente de 8x8 pulgadas con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, bate el huevo, leche, yogurt, aceite de canola, y cáscara de limón.
3. Tamice la harina, azúcar, polvo de hornear y sal sobre los ingredientes líquidos. Mezcle los ingredientes con un tenedor hasta que estén bien combinados.
4. Añada los arándanos y mezcle. Cuidosamente vierta la mezcla al recipiente preparado.
5. En un tazón pequeño, combine los ingredientes para la cobertura y añada a la torta.
6. Hornear por 30-35 minutos o hasta un palillo insertado cerca del centro salga limpio. Dejar enfriar por 10 minutos.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 rebanada

Calorías: 280
Grasa Total: 7g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 5g
Sodio: 170mg
Carbohidratos: 50g
Azúcar Agregado: 17g
Fibra: 2g