



Pineapple Angel Food Cake

Prep time: 3 minutes

Cook time: 42 minutes

Servings per recipe: 12

Serving size: 1/12 of cake

Cost: \$4.98 per recipe, \$0.41 per serving

Ingredients

- 1 (16 ounce) box angel food cake mix
- 1 (20 ounce) can crushed pineapple in 100% juice

Baking Pans Needed

- 1 (10x4 inch or larger) Bundt pan or two (9 inch) loaf pans

Directions

- 1) If using a Bundt pan, move oven rack to lowest position. Use middle racks for loaf pans. Preheat oven to 350°F.
- 2) Combine cake mix with crushed pineapple. With electric mixer, beat on low setting for 30 seconds, then on medium setting for 1 minute.
- 3) Pour into ungreased pan. Bake for 42 minutes for Bundt pan, or 40 minutes for two 9-inch loaf pans. Bake until top is golden brown.
- 4) Let cake cool completely before serving. Enjoy!

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1/12 of cake

Amount per serving
Calories **170**

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 30g	
Includes 23g Added Sugars	46%

Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 97mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Canned fruit in 100% juice is just as healthy as fresh and is often cheaper.

THE
UNIVERSITY
 OF RHODE ISLAND



**Questions about
 nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
 This institution is an equal opportunity provider.



Pastel de Ángel con Piña

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de cocción: 42 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de porción: 1/12 pastel

Costo: \$4.98 por receta, \$0.41 por porción

Ingredientes

- 1 caja (16 onzas) mezcla para pastel de ángel
- 1 lata (20 onzas) piña, picada, en 100% jugo natural

Moldes para hornear necesarios

- 1 molde Bundt (10x4 pulgadas o más grande) o dos moldes para pan (9 pulgadas)

Preparación

- 1) Con el molde Bundt, use la bandeja del horno más baja. Con los moldes para pan, use la bandeja central. Precaliente el horno a 350°F.
- 2) Combine la mezcla de caja con la piña. Con una batidora eléctrica, bata en "low" por 30 segundos, y después en "medium" por 1 minuto.
- 3) Ponga en el molde. Hornee por 42 minutos en el molde Bundt o 40 minutos en los dos moldes para pan. Hornee hasta que se haya bronceado por encima.
- 4) Deje el pastel enfriarse completamente antes de servir. ¡Disfrute!

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1/12 of cake

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 30g	
Includes 23g Added Sugars	46%

Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 97mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

La fruta enlatada en jugo 100% natural es tan saludable como la fresca y suele ser más barata.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Bolo de Claras de Abacaxi

Tempo de preparo: 3 minutos

Tempo de cozimento: 42 minutos

Porções por receita: 12

Tamanho da porção: 1/12 do bolo

Custo: \$4.98 por receita, \$0.41 por porção

Ingredientes

- 1 caixa (16 onças) de mistura pronta para bolo de claras "Angel Food Cake"
- 1 lata (20 onças) de abacaxi esmagado em suco 100% da fruta

Assadeiras necessárias

- 1 forma tipo Bundt (10x4 polegadas ou maior) ou duas formas de pão (9 polegadas)

Modo de Preparo

- 1) Se estiver usando uma forma Bundt, mova a grade do forno para a posição mais baixa. Use uma posição mais no meio se usar as formas de pão. Pré-aqueça o forno a 350°F.
- 2) Junte a mistura para bolo com o abacaxi esmagado. Com a batedeira, bata na potência baixa por 30 segundos e, em seguida, na potência média por 1 minuto.
- 3) Despeje na forma sem untar. Asse por 42 minutos em uma forma Bundt ou 40 minutos em duas formas para pão de 9 polegadas. Asse até que o topo esteja dourado.
- 4) Deixe o bolo esfriar completamente antes de servir. Aproveite!

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1/12 of cake

Amount per serving
Calories 170

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 30g	
Includes 23g Added Sugars	46%
Protein 3g	

Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 97mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Frutas enlatadas em suco 100% integral são tão saudáveis quanto as frescas e geralmente são mais baratas.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.