

# Blueberry Coffee Cake

Yield 8 servings

## Ingredients

- 1 egg
  - ½ cup non-fat milk
  - ½ cup yogurt, non-fat vanilla
  - 3 tablespoons canola oil
  - ¼ teaspoon cinnamon
  - 2 teaspoons lemon peel (grated)
  - 2 cups flour
  - ½ cup sugar
  - 4 teaspoons baking powder
  - ½ teaspoon salt
  - 1 ½ cup blueberries (fresh or frozen)
- Topping Ingredients:
- 3 tablespoons sugar
  - 2 tablespoons walnuts (chopped)



## Nutrition Information

Serving Size: 1 piece

Calories: 310

Total Fat: 9g

Saturated Fat: 1g

Protein: 6g

Sodium: 420mg

Carbohydrates: 54g

Added Sugar: 12g

Fiber: 2 g

## Instructions

1. Preheat oven to 400 degrees.
2. In a large bowl whisk together the egg, milk, yogurt, oil and lemon peel.
3. Sift the flour, sugar, baking powder and salt into the liquid ingredients. Using a fork, stir 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 nonstick spray.
5. In a small bowl combine the topping ingredients. Sprinkle evenly over the cake batter.
6. Bake a 400 degrees for 30 to 35 minutes or until the top is lightly browned and a wooden toothpick inserted in the center comes out clean. Allow the cake to cool for at least 10 minutes.

# La Torta de Café y Arándanos

8 porciones

## Ingredientes

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

## Ingredientes para la parte encima

- 3 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de nueces picadas

## Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados. Engrase un recipiente de 8x8 pulgadas con aceite en spray.
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 a los ingredientes líquidos. Mezcle los ingredientes con un tenedor hasta que estén bien combinados.
4. Añada los arándanos y mezcle. Vierta la mezcla al recipiente preparado.
5. En un tazón pequeño, combine los ingredientes para la encima de la torta 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: 310

Grasa total: 9g

Grasa saturado: 1g

Proteína: 6g

Sodio: 420mg

Carbohidratos: 54g

Azúcar Agregado: 12g

Fibra: 2g

