

VitaMin



Vital health information in a minute

Photo: Chris Court

PECAN-PUMPKIN DROPS

Yield: Serves 12 (serving size: 1 biscuit)

Total time: 32 minutes

Ingredients

- › 4.5 ounces all-purpose flour (about 1 cup)
- › 4.75 ounces whole-wheat flour (about 1 cup)
- › 2 tablespoons brown sugar
- › 2 teaspoons baking powder
- › 1/2 teaspoon baking soda
- › 1/2 teaspoon salt
- › Dash of ground nutmeg
- › 2 tablespoons cold butter, cut into small pieces
- › 1 cup canned pumpkin
- › 3/4 cup plus 1 tablespoon low-fat buttermilk
- › 1/2 cup coarsely chopped pecans, toasted
- › Cooking spray

Preparation

1. Preheat oven to 425°.
2. Weigh or lightly spoon flours into dry measuring cups; level with a knife. Combine flours, sugar, baking powder, baking soda, salt and nutmeg in a bowl, stirring with a whisk; cut in butter with a pastry blender or two knives until mixture resembles coarse meal. Combine pumpkin and buttermilk in a bowl, stirring with a whisk. Add pumpkin mixture and chopped pecans to flour mixture, stirring just until combined.
3. Drop batter in mounds of about 1/3-cupfuls onto a baking sheet coated with cooking spray. Bake at 425° for 14 minutes or until golden. Remove from baking sheet; cool 5 minutes on a wire rack. Serve warm.

Nutritional information

Amount per serving

- › Calories: 148
- › Fat: 5.9 g
- › Saturated fat: 1.7 g
- › Monounsaturated fat: 2.4 g
- › Polyunsaturated fat: 1.2 g
- › Protein: 4 g
- › Carbohydrates: 22 g
- › Dietary fiber: 3 g
- › Cholesterol: 6 mg
- › Iron: 1 mg
- › Sodium: 268 mg
- › Calcium: 79 mg

Source: Printed with permission of *Cooking Light*, November 2014



Together, all the way.®

All Cigna products and services are provided exclusively by or through operating subsidiaries of Cigna Corporation, including Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Behavioral Health, Inc., Cigna Health Management, Inc., and HMO or service company subsidiaries of Cigna Health Corporation. The Cigna name, logo, and other Cigna marks are owned by Cigna Intellectual Property, Inc. All pictures are used for illustrative purposes only.

899950 10/17 © 2017 Cigna. Some content provided under license

VitaMin



Información vital sobre la salud en un minuto

Foto: Chris Court

GOTAS DE NUECES DE PECÁN-CALABAZA

Rinde: 12 porciones (tamaño de la porción: 1 bollo)

Total de tiempo: 32 minutos

Ingredientes

- › 4.5 onzas de harina común (aproximadamente 1 taza)
- › 4.75 onzas de harina integral (aproximadamente 1 taza)
- › 2 cucharadas de azúcar negra
- › 2 cucharaditas de polvo de hornear
- › 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- › 1/2 cucharadita de sal
- › Una pizca de nuez moscada molida
- › 2 cucharadas de mantequilla fría, cortada en trozos pequeños
- › 1 taza de calabaza enlatada
- › 3/4 de taza más 1 cucharada de suero de leche reducido en grasas
- › 1/2 taza de nueces de pecán cortadas en trozos grandes, tostadas
- › Aceite vegetal

Preparación

1. Precaliente el horno a 425°.
2. Pese las harinas o colóquelas de a poco con una cuchara en tazas medidoras secas; nivele con un cuchillo. Combine las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la nuez moscada en un bol, mezclando con un batidor; incorpore la mantequilla con un mezclador de masa o dos cuchillos hasta que la mezcla se parezca a una harina gruesa. Combine la calabaza y el suero de leche en un bol, revolviendo con un batidor. Agregue la mezcla de calabaza y las nueces de pecán cortadas a la mezcla de harina, revolviendo hasta que queden integradas.
3. Vierta la masa en montículos de aproximadamente 1/3 de taza en una placa para hornear cubierta con aceite vegetal. Hornee a 425° durante 14 minutos o hasta que la masa esté dorada. Retire de la placa para hornear; deje enfriar 5 minutos sobre una rejilla de alambre. Sirva tibio.

Información nutricional

Cantidad por porción

- › Calorías: 148
- › Grasas: 5.9 g
- › Grasas saturadas: 1.7 g
- › Grasas monoinsaturadas: 2.4 g
- › Grasas poliinsaturadas: 1.2 g
- › Proteínas: 4 g
- › Carbohidratos: 22 g
- › Fibras alimentarias: 3 g
- › Colesterol: 6 mg
- › Hierro: 1 mg
- › Sodio: 268 mg
- › Calcio: 79 mg

Fuente: Impreso con el permiso de *Cooking Light*, noviembre de 2014



Contigo paso a paso.®

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Behavioral Health, Inc., Cigna Health Management, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.

899950SP 10/17 © 2017 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.