



# healthier pecan pie

preparation time: 10 min ~ cook time: 35 min ~ serves 8

## ingredients

- 1/2 cup honey
- 2 Tbsp. unsalted butter, melted
- 3 eggs
- 1/2 tsp. fresh orange zest
- 1/8 tsp. salt
- 1 Tbsp. low-fat milk
- 1 tsp. ground cinnamon
- 1 tsp. vanilla extract
- 3 Tbsp. flour
- 2 cups raw pecans
- 1 9-inch bottom pie crust

To zest an orange, use a vegetable peeler to take off wide strips of orange peel. Do not cut past the orange part of the peel—the white layer is bitter. Cut the pieces of peel into thin strips. Mince the strips into smaller pieces.

## directions

- Heat oven to 400°F.
- In a large bowl, combine honey, butter, eggs, orange zest, salt, milk, cinnamon, vanilla extract, and flour. Stir to combine.
- Arrange pecans into the prepared 9-inch pie crust.
- Pour bowl mixture over pecans, spreading with a spoon.
- Place into oven and bake for 10 minutes at 400°F; then reduce temperature to 350°F and bake for 20-25 minutes.
- Pie will be done when small cracks on the top are seen, and mixture is no longer jiggly.
- Remove from oven and allow to cool. Store pie in refrigerator.

**UConn**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES





# pastel de nueces más saludable

tiempo de preparación: 10 min ~ el tiempo de cocción: 35 min ~ sirve 8

## ingredientes

- 1/2 taza de miel
- 2 cucharadas de mantequilla no salada, derretida
- 3 huevos
- 1/2 cucharaditas de canela
- 1 1/8 cucharada de leche baja en grasa
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de harina
- 2 tazas de pécans crudos
- 1 corteza inferior de 9 pulgadas de pastel

Para rallar una naranja, usa un pelador de verduras para quitar tiras anchas de cáscara de naranja. No corte más allá de la parte naranja de la cáscara, la capa blanca es amarga. Cortar los trozos de cáscara en tiras delgadas. Picar las tiras en trozos más pequeños.

**UConn**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES



## instrucciones

1. Calienta el horno a 400° F.
2. En un tazón grande, combine la miel, la mantequilla, los huevos, la ralladura de naranja, la sal, la leche, la canela, el extracto de vainilla y la harina. Revuelva para combinar.
3. Coloca las nueces en la corteza de pastel de 9 pulgadas preparada.
4. Pour mezcla de tazón sobre nueces, esparciendo con una cuchara.
5. Colocar en el horno y hornear durante 10 minutos a 400°F; luego reduzca la temperatura a 350°F y hornee durante 20-25 minutos.
6. El pastel se hará cuando se vean pequeñas grietas en la parte superior, y la mezcla ya no se mueva.
7. Retirar del horno y dejar enfriar.  
Almacene el pastel en el refrigerador.

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 de igualdad de oportunidades