

Pan de Banana II

Rinde 12 porciones

Ingredientes

3	bananas (grandes y muy maduras)
1	huevo
2 cucharadas	aceite vegetal
1/3 taza	leche
1/3 taza	azúcar
1 cucharadita	sal
1 cucharadita	bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita	polvo para hornear
1 1/2 taza	harina

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Pele las bananas. Aplástelas con un tenedor en un tazón.
3. Añada el huevo, aceite vegetal, leche, azúcar, sal, bicarbonato de sodio, y polvo para hornear. Mezcle bien con el tenedor.
4. Mezcle la harina con la mezcla de banana. Mezcle durante 20 segundos hasta que la harina se humedezca.
5. Engrase una molde para hornear ligeramente con un poco de aceite o aceite en aerosol o forre el molde con papel encerado.
6. Vierta la mezcla en la cacerola de pan.
7. Coloque al horno durante 45 minutos hasta que un palillo inserto cerca del centro salga limpio.
8. Deje que el pan se enfríe durante 5 minutos antes de quitarlo de la molde para hornear.

Notas: El secreto para hacer bien pan de banana es usar bananas bien maduras y que estén cubiertas con puntos dorados. Pruebe con 1/2 harina intergral para añadir un poco de fibra.

Precio

Por receta: \$1.65
Por servido: \$0.13

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 rebanada, 1/12 de la receta (70g)	
Raciones por Envase 12	
Cantidad por Ración	
Calorías 140	Calorías de Grasa 25
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 330mg	14%
Carbohidrato Total 26g	9%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 10g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 4%
Calcio 2%	• Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Fuente

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network
Website Recipes