

Crumble De Banana

Esta delicia caliente y dulce está repleta de frutas y cereales integrales y está cubierta con una versión más ligera de crema batida.

Rinde: 10 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: CookingMatters.org/recipes

Ingredientes

- 4 bananas cortadas por la mitad a lo largo
- 2 tazas de bayas frescas mixtas enjuagadas y secadas
- Aceite en spray antiadherente
- 5 cucharadas de harina integral, cantidad dividida
- 1 taza de avena regular
- 1/4 taza de azúcar morena clara compactado
- 1 cucharadita de canela molida
- Pizca de sal
- 4 cucharadas de mantequilla fría sin sal
- 2/3 taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharada de miel

Utensilios necesarios

- Bandeja para hornear cuadrada de 9 pulgadas
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño

Notas

- Cuando las bayas no sean de temporada, utilice bayas congeladas. Antes de añadir las, ponga las bayas a temperatura ambiente y escurra el líquido.
- Si usa fresas enteras, córtelas por la mitad o en rodajas antes de usarlas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Pasos

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Rocíe la bandeja para hornear con aceite en spray antiadherente. Coloque las mitades de banana con el lado plano hacia abajo en la bandeja para hornear.
3. Mezcle las bayas con 1 cucharada de harina. Espolvoree bayas sobre las bananas.
4. En un tazón mediano, agregue 4 cucharadas de harina, avena, azúcar y especias. Revuelva para mezclar.
5. Corte la mantequilla fría en trozos pequeños. Agréguelo al tazón. Con los dedos, mezcle rápidamente la mantequilla con los ingredientes secos hasta que la mezcla esté hecha migas.
6. Extienda la mezcla de migas sobre la fruta en una capa uniforme. Presione ligeramente hacia abajo.
7. Hornee entre 10 y 15 minutos, o hasta que el crumble esté firme y de color dorado.
8. Mientras se hornea el crumble, mezcle el yogur y la miel en un tazón pequeño para crear una versión más ligera de crema batida.
9. Cuando esté listo el crumble, ponga 1 cucharada de yogur y miel sobre cada porción.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$28.61

Costo promedio/porción: \$2.86

Rinde: 10 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 4 al carrito
Banana



Añadir 1 al carrito
Azúcar morena clara, 32 oz



Añadir 1 al carrito
Bayas mixtas congeladas, 12 oz



Añadir 1 al carrito
Mantequilla sin sal, 16 oz (1 libra)



Añadir 1 al carrito
Harina de trigo integral, 5 libras



Añadir 1 al carrito
Yogur natural sin grasa, 32 oz



Añadir 1 al carrito
Avena Regular, 18 oz



Añadir 1 al carrito
Miel, 12 onzas

Mis notas de cocina

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/10 de crumble y
1 cucharada de cobertura

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	3 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	45 mg
Carbohidratos totales:	32 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	17 g
Azúcares añadidos:	7 g
Proteína	3g



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.