

Pan de Banana

¡Esta receta de pan de plátano contiene 3 plátanos grandes por barra! Es una excelente manera de utilizar plátanos demasiado maduros.

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente: [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov)

Ingredientes

- 3 plátanos grandes y bien maduros
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 taza de leche sin grasa
- 1/3 taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de polvo/levadura para hornear
- 1 1/2 tazas de harina

Pasos

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Pele los plátanos. Póngalos en un tazón para mezclar. Triture los plátanos con un tenedor.
3. Agregue el huevo, el aceite, la leche, el azúcar, la sal, el bicarbonato y la levadura/polvo para hornear. Mezcle bien con el tenedor.
4. Agregue lentamente la harina a la mezcla de plátano. Revuelva durante 20 segundos hasta que la harina se humedezca.
5. Engrase ligeramente la bandeja para hornear con un poco de aceite -O- aceite en spray -O- cúbralo con papel encerado.
6. Derrame la masa en el molde para pan.
7. Hornee por 45 minutos o hasta que al insertar un palillo cerca del medio, éste salga limpio.
8. Deje que el pan se enfríe durante 5 minutos antes de sacarlo de la bandeja.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 rebanada

(1/12 de la receta)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	137
Grasa total:	3g
Grasa saturada:	0g
Colesterol:	16mg
Sodio:	328mg
Carbohidratos totales:	26g
Fibra dietética:	1g
Azúcares Totales:	10g
Azúcares añadidos:	5g
Proteína	3g
Vitamina D	0mcg
Calcio	26mcg
Hierro	1mg
Potasio	155mg

Utensilios Necesarios

- Bandeja para hornear
- Tazón para mezclar
- Tazas medidoras
- Tenedor
- Cucharas medidoras
- Cuchara de mezcla



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: \$15.73

Costo promedio/porción: \$1.31

Rinde: 12 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 3 al carrito
Platano



Añadir 1 al carrito
Bicarbonato de sodio, 16 oz



Añadir 1 al carrito
Huevos grandes de grado A, 12 unidades



Añadir 1 al carrito
Polvo/Levadura para hornear, 8.1 oz



Añadir 1 al carrito
Leche de 1%, 0,5 galones



Añadir 1 al carrito
Harina para todo uso, 5 lb



Añadir 1 al carrito
Azúcar granulada, 32 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Cocina

- La clave para un buen pan de plátano es utilizar plátanos bien maduros y cubiertos de manchas marrones.
- Intente usar mitad de harina integral para agregar un poco de fibra.

Recetas Similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Panecillos de calabaza y arándano
 - Fantástica Tostada Francesa
 - Crumble De Banana



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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