Pan de Banana Bajo en Grasa

12 porciones

Los granos son una fuente importante de muchos nutrientes, incluidos carbohidratos complejos, fibra dietética, vitaminas B y minerales como el hierro, el magnesio y el selenio.

- 3 plátanos maduros, frotados suavemente con agua corriente fría
- 1 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 325 ºF. Rocíe un molde para pan de 9x5 pulgadas con spray antiadherente para cocinar. Dejar de lado.
3. En un tazón mediano, triture los plátanos. Rompa el huevo por separado en un tazón pequeño y luego viértalo en el tazón con los plátanos. Lávese las manos con agua tibia y jabón después de romper el huevo crudo.
4. Batir el azúcar y la vainilla hasta que se mezclen bien.
5. En un tazón grande, combine la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
6. Añada los ingredientes líquidos a la mezcla de harina revolviendo hasta que los ingredientes secos se humedezcan. Coloque la masa en el molde preparado.
7. Hornee durante 50 a 60 minutos o hasta que al insertar un cuchillo cerca del centro, éste salga limpio.

Información nutricional por porción: *Calorías 180, Grasa total 0.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 20mg, Sodio 350mg, Total de carbohidratos 40g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 22g, Proteína 3g, Calcio 4%, Herro 6%.*

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska – Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska – Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska – Lincoln y el USDA.