

BANANAS



CHARACTERISTICS

- Unripe bananas are green, and ripen to bright yellow then yellow with brown freckles when fully ripe.
- You can speed up the ripening of bananas by placing them in a paper bag.
- 1 cup of sliced banana contains:
 - 26% of your recommended daily value of Vitamin B6 to help the body convert food into energy.
 - 22% of your recommended daily value of Vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



PREPARE

Peel ripe bananas before eating. The riper the banana, the sweeter it will taste. Try bananas:

- *Raw* with peanut butter
- *Sliced* as part of a fruit salad
- *Mashed* and baked into bread or cookies
- *Blended* into a smoothie

STORE

- Store unripe (green) bananas at room temperature until ripe.
- Ripe bananas can be refrigerated, dried, or peeled and frozen.
- Storing bananas in citrus juices keeps them from turning brown after cutting.

BANANAS



CHARACTERISTICS

- Unripe bananas are green, and ripen to bright yellow then yellow with brown freckles when fully ripe.
- You can speed up the ripening of bananas by placing them in a paper bag.
- 1 cup of sliced banana contains:
 - 26% of your recommended daily value of Vitamin B6 to help the body convert food into energy.
 - 22% of your recommended daily value of Vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



PREPARE

Peel ripe bananas before eating. The riper the banana, the sweeter it will taste. Try bananas:

- *Raw* with peanut butter
- *Sliced* as part of a fruit salad
- *Mashed* and baked into bread or cookies
- *Blended* into a smoothie

STORE

- Store unripe (green) bananas at room temperature until ripe.
- Ripe bananas can be refrigerated, dried, or peeled and frozen.
- Storing bananas in citrus juices keeps them from turning brown after cutting.

PLÁTANOS (BANANAS)



CARACTERÍSTICAS

- Los plátanos inmaduros son verdes, y maduran a continuación, de color amarillo brillante luego de color amarillo con las pecas marrones cuando están completamente madura.
- Puede acelerar la maduración de los plátanos por los pone en una bolsa de papel.
- 1 taza de plátanos en rebanadas contiene:
 - 26% de su valor diario recomendado de Vitamina B6 para ayudar el cuerpo a convertir comida en energía.
 - 22% de su valor diario recomendado de Vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Pele plátanos maduros antes de comer. Plátanos que son más maduros será más dulce.

Pruebe los plátanos:

- *Crudos* con mantequilla de maní
- *Rebanados* como parte de una ensalada de fruta
- *Hechos* en puré y horneados en una molleja o las galletas
- *Licuada*s en un smoothie

GUARDAR

- Guarde los plátanos inmaduros (verdes) a temperatura ambiente hasta que maduran.
- Plátanos maduros pueden ser refrigerado, secado o peleado y congelado.
- Guardando los plátanos en el jugo de cítrico les ayuda a que se pongan marrones después de corte.

PLÁTANOS (BANANAS)



CARACTERÍSTICAS

- Los plátanos inmaduros son verdes, y maduran a continuación, de color amarillo brillante luego de color amarillo con las pecas marrones cuando están completamente madura.
- Puede acelerar la maduración de los plátanos por los pone en una bolsa de papel.
- 1 taza de plátanos en rebanadas contiene:
 - 26% de su valor diario recomendado de Vitamina B6 para ayudar el cuerpo a convertir comida en energía.
 - 22% de su valor diario recomendado de Vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Pele plátanos maduros antes de comer. Plátanos que son más maduros será más dulce.

Pruebe los plátanos:

- *Crudos* con mantequilla de maní
- *Rebanados* como parte de una ensalada de fruta
- *Hechos* en puré y horneados en una molleja o las galletas
- *Licuada*s en un smoothie

GUARDAR

- Guarde los plátanos inmaduros (verdes) a temperatura ambiente hasta que maduran.
- Plátanos maduros pueden ser refrigerado, secado o peleado y congelado.
- Guardando los plátanos en el jugo de cítrico les ayuda a que se pongan marrones después de corte.

Banana Oatmeal Cookies



Serves: 7
Prep: 10 minutes | **Cook:** 15 minutes

INGREDIENTS

- 2 very ripe bananas
- 1 cup oats
- 1/2 teaspoon cinnamon (optional)
- 1/2 teaspoon vanilla (optional)
- 1/2 cup raisins

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350° F.
2. In a medium bowl, mash bananas with a fork until mostly smooth.
3. Add oats, cinnamon, vanilla and raisins. Mix well.
4. Drop spoonfuls of dough onto lightly sprayed or oiled baking sheet. Flatten with the back of a spoon or bottom of a drinking glass.
5. Bake 10 to 15 minutes. Remove from oven and let cool before serving.

*Substitutions

Raisins → Dried cranberries or nuts

Optional add-ins:

- Nuts
- Peanut butter
- Chocolate chips



Nutrition Information	
Serving Size: 2 cookies (52 g)	
Calories	100
Total fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	0 mg
Carbohydrates	21 g
Fiber	2 g
Sugars	9 g
Protein	2 g

Recipe source: Food Hero

Image source: Food.com

Banana Oatmeal Cookies



Serves: 7
Prep: 10 minutes | **Cook:** 15 minutes

INGREDIENTS

- 2 very ripe bananas
- 1 cup oats
- 1/2 teaspoon cinnamon (optional)
- 1/2 teaspoon vanilla (optional)
- 1/2 cup raisins

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350° F.
2. In a medium bowl, mash bananas with a fork until mostly smooth.
3. Add oats, cinnamon, vanilla and raisins. Mix well.
4. Drop spoonfuls of dough onto lightly sprayed or oiled baking sheet. Flatten with the back of a spoon or bottom of a drinking glass.
5. Bake 10 to 15 minutes. Remove from oven and let cool before serving.

*Substitutions

Raisins → Dried cranberries or nuts

Optional add-ins:

- Nuts
- Peanut butter
- Chocolate chips



Nutrition Information	
Serving Size: 2 cookies (52 g)	
Calories	100
Total fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	0 mg
Carbohydrates	21 g
Fiber	2 g
Sugars	9 g
Protein	2 g

Recipe source: Food Hero

Image source: Food.com

Galletas de Plátano y Avena



Sirve: 7
Prep: 10 minutos | Cocinar: 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 plátanos bien maduros
- 1 taza de avena
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/4 de taza de uvas pasas

PREPERACIÒN

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En un tazón mediano, machuque los plátanos con un tenedor hasta que estén mayormente suaves.
3. Añada la avena, la canela, la vainilla, y las uvas pasas. Mezcle bien.
4. Coloque cucharadas de la masa en una bandeja para hornear ligeramente rociada o engrasada con aceite. Use el dorso de una cuchara o la parte inferior de un vaso para aplanar cada galleta.
5. Hornee las galletas de 10 a 15 minutos. Sáquelas del horno y déjelas enfriar antes de servir.

*Sustituciones

Uvas pasas —> Arándanos agrios secos o nueces

Ingredientes opcionales:

- Nueces
- Mantequilla de cacahuates
- Chocolate



Información Nutricional	
Porción: 2 galletas (52 g)	
Calorías	100
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	0 g
Grasa Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	135 mg
Carbohidratos	19 g
Fibra	2 g
Azucares	9 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Food Hero

Fuente de foto: Food.com

Galletas de Plátano y Avena



Sirve: 7
Prep: 10 minutos | Cocinar: 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 plátanos bien maduros
- 1 taza de avena
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/4 de taza de uvas pasas

PREPERACIÒN

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En un tazón mediano, machuque los plátanos con un tenedor hasta que estén mayormente suaves.
3. Añada la avena, la canela, la vainilla, y las uvas pasas. Mezcle bien.
4. Coloque cucharadas de la masa en una bandeja para hornear ligeramente rociada o engrasada con aceite. Use el dorso de una cuchara o la parte inferior de un vaso para aplanar cada galleta.
5. Hornee las galletas de 10 a 15 minutos. Sáquelas del horno y déjelas enfriar antes de servir.

*Sustituciones

Uvas pasas —> Arándanos agrios secos o nueces

Ingredientes opcionales:

- Nueces
- Mantequilla de cacahuates
- Chocolate



Información Nutricional	
Porción: 2 galletas (52 g)	
Calorías	100
Grasa Total	1 g
Grasa Saturada	0 g
Grasa Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	135 mg
Carbohidratos	19 g
Fibra	2 g
Azucares	9 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Food Hero

Fuente de foto: Food.com

Banana Smoothie



Serves: 4
Prep: 5 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup sliced banana
- 1 cup frozen fruit*
- 1 cup non-fat or 1% milk*
- 1 cup 100% orange juice

DIRECTIONS

1. Place all ingredients in a blender and blend until smooth. If too thick, add 1/2 cup of cold water and blend again.

*Substitutions

Non-fat or 1% milk	→	Non-dairy milk like almond, soy or coconut
--------------------	---	--

Notes

Try this recipe with frozen berries, mangos or peaches.

You can add yogurt to your smoothie for extra protein! Simply blend with other ingredients.

Recipe source: Kansas Family Nutrition Program

Image source: My Recipes



Nutrition Information	
Serving Size: 1 cup	
Calories	100
Total fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	35 mg
Carbohydrates	22 g
Fiber	3 g
Sugar	14 g
Protein	3 g

Banana Smoothie



Serves: 4
Prep: 5 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup sliced banana
- 1 cup frozen fruit*
- 1 cup non-fat or 1% milk*
- 1 cup 100% orange juice

DIRECTIONS

1. Place all ingredients in a blender and blend until smooth. If too thick, add 1/2 cup of cold water and blend again.

*Substitutions

Non-fat or 1% milk	→	Non-dairy milk like almond, soy or coconut
--------------------	---	--

Notes

Try this recipe with frozen berries, mangos or peaches.

You can add yogurt to your smoothie for extra protein! Simply blend with other ingredients.

Recipe source: Kansas Family Nutrition Program

Image source: My Recipes



Nutrition Information	
Serving Size: 1 cup	
Calories	100
Total fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	5 mg
Sodium	35 mg
Carbohydrates	22 g
Fiber	3 g
Sugar	14 g
Protein	3 g

Batido (Smoothie) de Plátanos



Sirve: 4

Prep: 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de plátanos (bananas), rebanados
- 1 taza de fruta congelada*
- 1 taza de leche sin grasa o baja de grasa
- 1 taza de 100% jugo de naranja

PREPERACIÓN

1. Pon todos los ingredientes en un licuadora y licue hasta que esté lisa. Si la mezcla está demasiada espesa, puede agregar 1/2 taza de agua fría y licue más.

*Sustituciones

Leche sin grasa o baja de grasa → Leche no láctea como leche de almendra, soya o

Notas

Pruebe este receta con bayas, mango o duraznos congelados.

Puede agregar el yogur a su batido para añadir más proteína. Simplemente licúelo con los otros ingredientes.

Fuente de receta: Kansas Family Nutrition Program

Fuente de foto: My Recipes



Información Nutricional	
Porción: 1 taza	
Calorías	100
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	5 mg
Sodio	35 mg
Carbohidratos	22 g
Fibra	3 g
Azúcar	14 g
Proteína	3 g

Batido (Smoothie) de Plátanos



Sirve: 4

Prep: 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de plátanos (bananas), rebanados
- 1 taza de fruta congelada*
- 1 taza de leche sin grasa o baja de grasa
- 1 taza de 100% jugo de naranja

PREPERACIÓN

1. Pon todos los ingredientes en un licuadora y licue hasta que esté lisa. Si la mezcla está demasiada espesa, puede agregar 1/2 taza de agua fría y licue más.

*Sustituciones

Leche sin grasa o baja de grasa → Leche no láctea como leche de almendra, soya o

Notas

Pruebe este receta con bayas, mango o duraznos congelados.

Puede agregar el yogur a su batido para añadir más proteína. Simplemente licúelo con los otros ingredientes.

Fuente de receta: Kansas Family Nutrition Program

Fuente de foto: My Recipes



Información Nutricional	
Porción: 1 taza	
Calorías	100
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	5 mg
Sodio	35 mg
Carbohidratos	22 g
Fibra	3 g
Azúcar	14 g
Proteína	3 g

Fruit Salad



Serves: 4
Prep: 15 minutes

INGREDIENTS

- 1 orange, peeled and separated
- 1 banana, diced
- 1 kiwi, peeled and diced
- 1 apple, without core and diced
- 2 tablespoons lemon juice
- 1/4 teaspoon cinnamon



DIRECTIONS

1. Combine fruit in a medium mixing bowl. Add lemon juice and stir.
2. Add cinnamon. Mix well.
3. Refrigerate until serving. Serve with fresh basil if desired.

Note

Add or substitute other types of fruit like pineapple and pear !

Nutrition Information	
Serving Size: 1/4 of recipe	
Calories	91
Total fat	0.4 g
Saturated Fat	0.1 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	3 mg
Carbohydrates	22.9 g
Fiber	3.9 g
Sugars	15.6 g
Protein	1.2 g

Recipe source:
Adapted from Kansas Family
Nutrition Program

Image source:
Gimme Some Oven

Fruit Salad



Serves: 4
Prep: 15 minutes

INGREDIENTS

- 1 orange, peeled and separated
- 1 banana, diced
- 1 kiwi, peeled and diced
- 1 apple, without core and diced
- 2 tablespoons lemon juice
- 1/4 teaspoon cinnamon



DIRECTIONS

1. Combine fruit in a medium mixing bowl. Add lemon juice and stir.
2. Add cinnamon. Mix well.
3. Refrigerate until serving. Serve with fresh basil if desired.

Note

Add or substitute other types of fruit like pineapple and pear !

Nutrition Information	
Serving Size: 1/4 of recipe	
Calories	91
Total fat	0.4 g
Saturated Fat	0.1 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	3 mg
Carbohydrates	22.9 g
Fiber	3.9 g
Sugars	15.6 g
Protein	1.2 g

Recipe source:
Adapted from Kansas Family
Nutrition Program

Image source:
Gimme Some Oven

Ensalada de Fruta



Sirve: 4
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 naranja, pelada y separada
- 1 plátano, picado
- 1 kiwi, pelado y picado
- 1 manzana, sin corazón y picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de canela



PREPERACIÓN

1. Combine las frutas en un tazón mediano. Agregue el jugo de limón y mezcle.
2. Agregue la canela.
3. Refrigere hasta servir. Sirva con albahaca fresca si desea.

Nota

Agregue o sustituya otros tipos de fruta como piña y pera !

Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
Calorías	91
Grasa total	0.4 g
Grasa saturada	0.1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Carbohidratos	22.9 g
Fibra	3.9 g
Azúcares	15.6 g
Proteína	1.2 g

Fuente de receta:
Adaptado de Kansas Family
Nutrition Program

Fuente de foto:
Gimme Some Oven

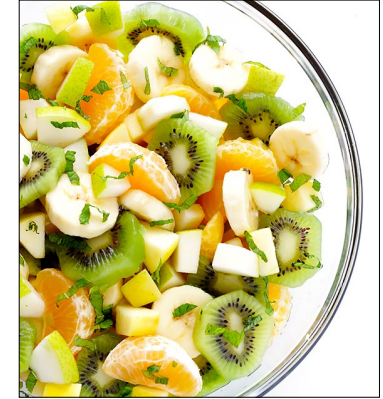
Ensalada de Fruta



Sirve: 4
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 naranja, pelada y separada
- 1 plátano, picado
- 1 kiwi, pelado y picado
- 1 manzana, sin corazón y picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de canela



PREPERACIÓN

1. Combine las frutas en un tazón mediano. Agregue el jugo de limón y mezcle.
2. Agregue la canela.
3. Refrigere hasta servir. Sirva con albahaca fresca si desea.

Nota

Agregue o sustituya otros tipos de fruta como piña y pera !

Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta	
Calorías	91
Grasa total	0.4 g
Grasa saturada	0.1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Carbohidratos	22.9 g
Fibra	3.9 g
Azúcares	15.6 g
Proteína	1.2 g

Fuente de receta:
Adaptado de Kansas Family
Nutrition Program

Fuente de foto:
Gimme Some Oven

Tropical Fruit Salad



Serves: 8

Prep: 10 minutes | **Cook:** 5 minutes

INGREDIENTS

- 4 cups fresh or canned pineapple
- 2 medium oranges, peeled and divided into sections
- 2 medium mangos, peeled, pit removed and diced
- 2 bananas, cut into 1/2 inch slices
- 2 tablespoons lime juice
- Brown sugar, to taste
- 1 cup shredded unsweetened coconut



DIRECTIONS

1. Combine fruit in a medium mixing bowl. Add lime juice and stir. Add brown sugar if needed.
2. Chill for at least 1 hour.
3. In the meantime, toast coconut in skillet over medium heat until golden brown.
4. Sprinkle chilled fruit salad with coconut before serving.

Note

Add or substitute other types of tropical fruit like kiwi, papaya, star fruit or passion fruit

Recipe source: Echo Echo via Food.com

Image source: Vita Cost

Tropical Fruit Salad



Serves: 8

Prep: 10 minutes | **Cook:** 5 minutes

INGREDIENTS

- 4 cups fresh or canned pineapple
- 2 medium oranges, peeled and divided into sections
- 2 medium mangos, peeled, pit removed and diced
- 2 bananas, cut into 1/2 inch slices
- 2 tablespoons lime juice
- Brown sugar, to taste
- 1 cup shredded unsweetened coconut



DIRECTIONS

1. Combine fruit in a medium mixing bowl. Add lime juice and stir. Add brown sugar if needed.
2. Chill for at least 1 hour.
3. In the meantime, toast coconut in skillet over medium heat until golden brown.
4. Sprinkle chilled fruit salad with coconut before serving.

Note

Add or substitute other types of tropical fruit like kiwi, papaya, star fruit or passion fruit

Recipe source: Echo Echo via Food.com

Image source: Vita Cost

Ensalada de Fruta Tropical



Sirve: 8
Prep: 10 minutos | Cocinar: 5 minutos

INGREDIENTES

- 4 tazas piña fresca
- 2 naranjas medianas, peladas y divididas en secciones
- 2 mangos medianos, pelados, deshuesados y picados
- 2 bananas (plátanos), cortados en rebanadas de 1/2 pulgada
- 2 cucharadas jugo de lima
- Azúcar moreno, al gusto
- 1 taza coco rallado sin azúcar



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta sin azúcar añadido	
Calorías	265
Grasa Total	10 g
Grasa saturada	9 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	6 mg
Carbohidratos	28 mg
Fibra	5 g
Azucares	27 g
Proteína	2 g

PREPERACIÓN

1. Combine las frutas en un tazón mediano. Agregue jugo de lima y mezcle. Añada azúcar moreno si es necesario.
2. Enfríe por un menos de 1 hora.
3. Mientras tanto, tueste el coco en un sartén a fuego medio hasta que esté dorado.
4. Espolvoree la ensalada fría con coco tostado antes de servir.

Nota

Añada o sustituya otros tipos de fruta tropical como kiwi, papaya, star fruit o passion fruit.

Fuente de receta: Echo Echo a través de Food.com
Fuente de foto: Vita Cost

Ensalada de Fruta Tropical



Sirve: 8
Prep: 10 minutos | Cocinar: 5 minutos

INGREDIENTES

- 4 tazas piña fresca
- 2 naranjas medianas, peladas y divididas en secciones
- 2 mangos medianos, pelados, deshuesados y picados
- 2 bananas (plátanos), cortados en rebanadas de 1/2 pulgada
- 2 cucharadas jugo de lima
- Azúcar moreno, al gusto
- 1 taza coco rallado sin azúcar



Información Nutricional	
Porción: 1/4 de receta sin azúcar añadido	
Calorías	265
Grasa Total	10 g
Grasa saturada	9 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	6 mg
Carbohidratos	28 mg
Fibra	5 g
Azucares	27 g
Proteína	2 g

PREPERACIÓN

1. Combine las frutas en un tazón mediano. Agregue jugo de lima y mezcle. Añada azúcar moreno si es necesario.
2. Enfríe por un menos de 1 hora.
3. Mientras tanto, tueste el coco en un sartén a fuego medio hasta que esté dorado.
4. Espolvoree la ensalada fría con coco tostado antes de servir.

Nota

Añada o sustituya otros tipos de fruta tropical como kiwi, papaya, star fruit o passion fruit.

Fuente de receta: Echo Echo a través de Food.com
Fuente de foto: Vita Cost

Banana Zucchini Bread



Serves: 8-10
Prep: 5 minutes | **Cook:** 50 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup sugar
- ½ cup vegetable oil
- 1 cup mashed ripe banana (about 2 medium sized bananas)
- 1 egg
- 2 teaspoons vanilla extract
- 1 ½ cup flour
- 1 teaspoon cinnamon
- ½ teaspoon baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- 1 teaspoon salt
- 1 cup zucchini, shredded
- *Optional: ½ cup walnuts, chopped*
- *Optional: ½ cup dried fruit like raisins, cranberries or cherries*

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350° F.
2. Beat oil and sugar using a whisk or fork.
3. Add the mashed banana, egg, and vanilla.
4. Add flour, cinnamon, baking powder, baking soda and salt. Mix well.
5. Using a spoon, gently mix in zucchini and walnuts.
6. Grease a 9 inch by 5 inch loaf pan and pour in the batter.
7. Bake for 40-50 minutes. Insert a toothpick into the center of the loaf. If it comes out clean, the bread is done baking.



Nutrition Information	
Serving size: 1/10 of recipe	
Calories	277
Total fat	12 g
Saturated fat	12 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	19 mg
Sodium	304 mg
Carbohydrates	42 g
Fiber	2 g
Sugars	23 g
Protein	3 g

Recipe and image source:
Real Housemoms

Banana Zucchini Bread



Serves: 8-10
Prep: 5 minutes | **Cook:** 50 minutes

INGREDIENTS

- 1 cup sugar
- ½ cup vegetable oil
- 1 cup mashed ripe banana (about 2 medium sized bananas)
- 1 egg
- 2 teaspoons vanilla extract
- 1 ½ cup flour
- 1 teaspoon cinnamon
- ½ teaspoon baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- 1 teaspoon salt
- 1 cup zucchini, shredded
- *Optional: ½ cup walnuts, chopped*
- *Optional: ½ cup dried fruit like raisins, cranberries or cherries*

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350° F.
2. Beat oil and sugar using a whisk or fork.
3. Add the mashed banana, egg, and vanilla.
4. Add flour, cinnamon, baking powder, baking soda and salt. Mix well.
5. Using a spoon, gently mix in zucchini and walnuts.
6. Grease a 9 inch by 5 inch loaf pan and pour in the batter.
7. Bake for 40-50 minutes. Insert a toothpick into the center of the loaf. If it comes out clean, the bread is done baking.



Nutrition Information	
Serving size: 1/10 of recipe	
Calories	277
Total fat	12 g
Saturated fat	12 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	19 mg
Sodium	304 mg
Carbohydrates	42 g
Fiber	2 g
Sugars	23 g
Protein	3 g

Recipe and image source:
Real Housemoms

Pan Dulce de Calabacita y Plátano



Sirve: 8-10

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 50 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de aceite de vegetal
- 2 plátanos medianos maduros, aplastados
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de calabacita, rallada
- *Opcional: ½ taza de nueces, picados*
- *Opcional: ½ taza de fruta seca como pasas, arándanos agrios o cerezas.*

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Bate el aceite y el azúcar con un batidor o tenedor.
3. Agregue los plátano, el huevo y la vainilla, y mezcle.
4. Agregue la harina, la canela, levadura en polvo, bicarbonato de sodio y sal. Mezcle bien.
5. Agregue la calabacita, las nueces (opcional) y la fruta seca (opcional). Usando una cuchara, mezcle suavemente.
6. Engrase un molde para pan de 9 pulgadas por 5 pulgadas y agregue la mezcla.
7. Hornee por 40 a 50 minutos. Perforar el pan con un palillo de madera y sacarlo. Si el palillo está seco, significa que el pan está listo.



Información Nutricional	
Porción: 1/10 de receta	
Calorías	277
Grasa total	12 g
Grasa saturada	12 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	19 mg
Sodio	304 mg
Carbohidratos	42 g
Fibra	2 g
Azúcares	23 g
Proteína	3 g

Fuente de receta y foto:
Real Housemoms

Pan Dulce de Calabacita y Plátano



Sirve: 8-10

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 50 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de aceite de vegetal
- 2 plátanos medianos maduros, aplastados
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de calabacita, rallada
- *Opcional: ½ taza de nueces, picados*
- *Opcional: ½ taza de fruta seca como pasas, arándanos agrios o cerezas.*

PREPERACIÓN

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Bate el aceite y el azúcar con un batidor o tenedor.
3. Agregue los plátano, el huevo y la vainilla, y mezcle.
4. Agregue la harina, la canela, levadura en polvo, bicarbonato de sodio y sal. Mezcle bien.
5. Agregue la calabacita, las nueces (opcional) y la fruta seca (opcional). Usando una cuchara, mezcle suavemente.
6. Engrase un molde para pan de 9 pulgadas por 5 pulgadas y agregue la mezcla.
7. Hornee por 40 a 50 minutos. Perforar el pan con un palillo de madera y sacarlo. Si el palillo está seco, significa que el pan está listo.



Información Nutricional	
Porción: 1/10 de receta	
Calorías	277
Grasa total	12 g
Grasa saturada	12 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	19 mg
Sodio	304 mg
Carbohidratos	42 g
Fibra	2 g
Azúcares	23 g
Proteína	3 g

Fuente de receta y foto:
Real Housemoms