



Pan de avena y banana con canela

Porciones: 10 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 1 hora 10 minutos.

Equipamiento: molde para pan de 9 x 5 pulgadas, dos tazones medianos

Utensilios: Cuchara para mezclar, tenedor, tazas y cucharas medidoras, palillo para comprobar la cocción

Ingredientes

Aerosol antiadherente

1 taza de avena de cocción rápida

1 1/2 taza de harina común

2 cucharaditas de polvo para hornear

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de sal

1 cucharada de canela molida

1 1/2 tazas de bananas maduras, pisadas (alrededor de 4 bananas medianas)

2 huevos grandes

1/3 taza de puré de manzana sin endulzar

1/3 taza de azúcar

1 cucharada de aceite de canola O aceite vegetal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. Precaliente el horno a 350 grados y rocíe el molde para pan de 9 x 5 pulgadas con aerosol antiadherente.
3. En un tazón mediano, mezcle la avena, la harina multiuso, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela. Reserve.
4. En otro tazón mediano, pise las bananas con un tenedor. Luego, agregue los huevos y el puré de manzana, mezcle bien. A continuación, agregue el azúcar y el aceite y revuelva hasta que se mezclen. Agregue los ingredientes secos del otro tazón y mezcle con la espátula primero de los lados para asegurarse de que no queden grumos de ingredientes secos.
5. Vierta la mezcla de pan de banana en el molde preparado y hornee durante 50 – 60 minutos o hasta que un palillo insertado salga limpio.
6. Deje enfriar durante al menos 10 minutos en el molde. Luego retire y deje reposar hasta que se enfríe por completo antes de comer.

Información nutricional:

Calorías 170

Grasas totales 3 g

Sodio 370mg

Carbohidratos totales 33g

Proteína 4 g