



Pan de banana y mantequilla de maní

Porciones: 12 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 1 hora 5 minutos.

Equipamiento:

Molde para pan
Tazón grande
Tazón mediano

Utensilios:

Tenedor o batidor
Palillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente
2 huevos
3 bananas grandes maduras
1 1/2 tazas de leche con bajo contenido de grasa
1/3 taza de puré de manzana sin endulzar
1 taza de mantequilla de maní
1 3/4 tazas de harina común
1 cucharada de polvo para hornear
1/2 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 350 grados. Rocíe ligeramente el molde para pan con aerosol antiadherente.
3. En un tazón grande, bata los huevos. Agregue las banas al tazón y píselas. Agregue la leche, el puré de manzana y la mantequilla de maní. Mezcle bien.
4. En un tazón aparte, combine la harina, el polvo para hornear y la sal. Mezcle bien.
5. Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos. Mezcle solo lo suficiente como para humedecer todos los ingredientes.
6. Coloque la mezcla en el molde para pan (el molde quedará lleno hasta la mitad). Hornee por 55 minutos a 1 hora. El pan estará cocido cuando inserte un palillo en el centro y salga limpio.

Información nutricional:

Calorías 260 Grasas totales 12 g Sodio 340 mg Carbohidratos totales 30 g
Proteína 9 g