

Banana Bread

12 Servings

Ingredients

- 3 large **bananas**, well-ripened
- 1 **egg**
- 2 Tbs **vegetable oil**
- ⅓ cup **milk**, low-fat
- ⅓ cup **sugar**
- 1 tsp **salt**
- 1 tsp **baking soda**
- ½ tsp **baking powder**
- 1 ½ cup **flour**

Instructions

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Peel the bananas. Put them in a mixing bowl. Mash the bananas with a fork.
3. Add the egg, oil, milk, sugar, salt, baking soda, and baking powder. Mix well with the fork.
4. Slowly stir the flour into the banana mixture. Stir for 20 seconds until the flour is moistened.
5. Lightly grease the bread pan with a little oil -OR- cooking spray -OR- line it with wax paper.
6. Pour the batter into the bread pan.
7. Bake for 45 minutes until a toothpick inserted near the middle comes out clean.
8. Let the bread cool for 5 minutes before removing it from the pan.



Nutrition Information

Serving Size: 1 slice

Calories: 130
Total Fat: 3g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 3g
Sodium: 310mg
Carbohydrates: 25g
Added Sugar: 6g
Fiber: 1g

Pan de Banano

12 Porciones

Ingredientes

- 3 **bananos** (grandes)
- 1 **huevo**
- 2 cucharadas **aceite vegetal**
- ⅓ taza **leche**, baja en grasa
- ⅓ taza **azúcar**
- 1 cucharadita **sal**
- 1 cucharadita **bicarbonato de sodio**
- ½ cucharadita **polvo de hornear**
- 1 ½ taza **harina**

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Pele los bananos. Májelos con un tenedor en un tazón.
3. Añada el huevo, aceite vegetal, leche, azúcar, sal, bicarbonato de sodio, y polvo para hornear. Mezcle bien con el tenedor.
4. Añada la harina a la mezcla de banana. Mezcle durante 20 segundos hasta que la harina se humedezca.
5. Engrase una molde para hornear con un poco de aceite o aceite en aerosol o forre el molde con papel encerado.
6. Vierta la mezcla en el molde.
7. Hornear por 45 minutos o hasta que un palillo insertado cerca del centro salga limpio.
8. Dejar enfriar por 5 minutos antes de servir.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 rebanada

Calorías: 130
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 3g
Sodio: 310mg
Carbohidratos: 25g
Azúcar Agregado: 6g
Fibra: 1g