

Educación de Nutrición

Pan de Plátano

Hacer pan de plátano con los niños es una grandiosa actividad. Los niños pueden medir ingredientes, quitar la cáscara a los plátanos, machucar los plátanos y menear. En mi casa, los plátanos se ponen en una licuadora para machucarlos. Mis niños quitan la cáscara de los plátanos, los ponen en la licuadora y oprimen los botones en la licuadora (con supervisión). A mis niñas les gusta oler la canela antes de agregarla y a la de tres años le gusta quebrar los huevos.

Esta receta simple también es muy fácil de cambiar. Abajo, he incluido la receta original y la versión con cambios que yo uso. Me gusta experimentar con recetas para hacerlas mas saludables. El pan que hago es un poco más denso que el pan típico de plátano, pero tiene el mismo sabor de acuerdo a mi familia.

En las recetas alteradas uso harina integral o grano entero de trigo para repostería para aumentar la fibra. Además, algunas veces uso 1 taza de harina integral y 1 taza de harina de avena. Hago harina de avena moliendo la avena “Old Fashioned Oats” en una licuadora o procesador para alimentos.

En una receta modificada, la cantidad de azúcar la corto a la mitad. He encontrado que si usted agrega 2 plátanos extras, usted puede agregar $\frac{3}{4}$ de taza de puré de manzana sin endulzar. Agregar los plátanos extras o puré de manzana también hace posible rebajar el aceite a $\frac{1}{4}$ de taza y el resultado también es tener pan suave.

Pan de Plátano	Pan de Plátano mas Saludable
2 tazas de harina 1 cucharadita de bicarbonato de soda 1 cucharadita de polvo para hornear 1 cucharadita de sal 2 huevos 1 taza de azúcar 4 plátanos bien maduros 1 cucharadita de vainilla $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal 1 cucharadita de canela	2 tazas de harina de trigo integral 1 cucharadita de bicarbonato de soda 1 cucharadita de polvo para hornear 1 cucharadita de sal 2 huevos $\frac{1}{2}$ taza de azúcar 6 plátanos bien maduros 1 cucharadita de vainilla $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de canola 1 cucharadita de canela
Calentar el horno a 350 grados. Juntar la harina, carbonato de soda, polvo para hornear y sal. En otra vasija, batir el huevo y azúcar, con cuchara agregar los plátanos machucados, vainilla, aceite y canela. Menando agregue la mezcla de la harina, una tercera parte a la vez hasta que se mezcle un poco. Dividir la masa en dos para dos moldes de 9x5 y cocinar al horno por una hora.	Calentar el horno a 350 grados. Juntar el harina, carbonato y polvo para hornear y sal. En otra vasija, batir juntos los huevos y azúcar, agregar los plátanos machucados, vainilla, aceite y canela. Meneando agregar la mezcla de harina, una tercera parte a la vez hasta que se junte. Usualmente lo cocino en un molde de 9x13 por 45 minutos. El tiempo de cocinar puede variar con diferentes hornos, revise el pan con un palillo. Cuando el palillo salga limpio, el pan ya esta.

