
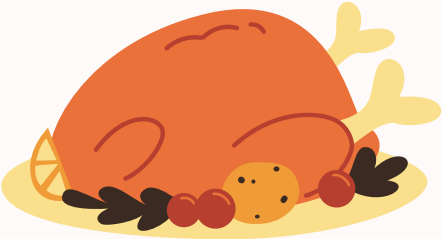
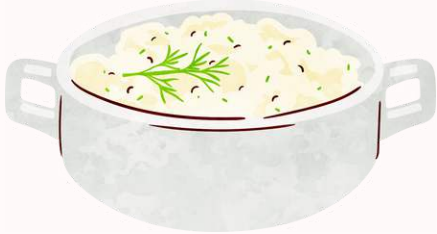
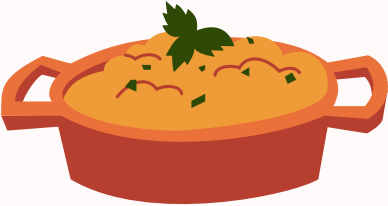



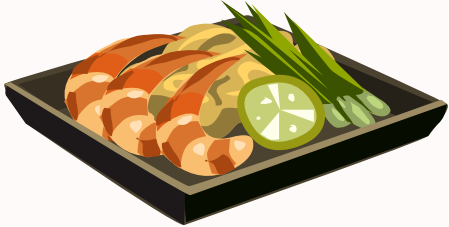






SALUDABLE

Intercambios para las Fiestas



MENOS DE ESTO	MÁS DE ESO
JAMÓN 	PAVO 
PURÉ DE PAPA 	PURÉ DE CAMOTE 
PAN 	ENSALADA 
CAZUELA DE RELLENO DE PAN 	VEGETALES COCIDOS EN EL HORNO 
POSTRE 	PAN DE PLÁTANO 

PAN DE PLÁTANO

RINDE 12 PORCIONES



INGREDIENTS:

3 PLÁTANOS (GRANDES, BIEN MADUROS)
1 HUEVO
2 CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL
1/3 TAZA DE LECHE DESCREMADA
1/3 TAZA DE AZÚCAR
1 CUCHARADITA DE SAL
1 CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
1/2 CUCHARADITA DE LEVADURA EN POLVO/ POLVO DE HORNEA
1 1/2 TAZAS DE HARINA BLANCA

INSTRUCCIONES:

1. PRECALIENTA EL HORNO A 350 GRADOS FAHRENHEIT.
2. PELA LOS PLÁTANOS. COLÓCALOS EN UN TAZÓN PARA MEZCLAR. APLASTA LOS PLÁTANOS CON UN TENEDOR.
3. AGREGA EL HUEVO, EL ACEITE, LA LECHE, EL AZÚCAR, LA SAL, EL BICARBONATO DE SODIO Y EL POLVO DE HORNEAR. MEZCLA BIEN CON EL TENEDOR.
4. AGREGA POCO A POCO LA HARINA A LA MEZCLA DE PLÁTANO. REVUELVE DURANTE 20 SEGUNDOS HASTA QUE LA HARINA SE HUMEDezca.
5. ENGRASA LIGERAMENTE EL MOLDE PARA EL PAN CON UN POCO DE ACEITE, O USA UN SPRAY PARA COCINAR
6. VIERTÉ LA MASA EN EL MOLDE PARA EL PAN
7. HORNEA DURANTE 45 MINUTOS O HASTA QUE UN PALILLO INSERTADO EN EL CENTRO SALGA LIMPIO.
8. DEJA ENFRIAR EL PAN DURANTE 5 MINUTOS ANTES DE SACARLO DEL MOLDE.