

# Ripe Bananas

**DON'T THROW THEM OUT!!!!**



**Nutrition:** High in fiber, heart healthy, ease in digestion, powerhouse of nutrients, and a high source of potassium just to name a few benefits!

**Storage:** Store at room temperature.



## Easy Banana Bread

### Ingredients:

- 3 ripe bananas, mashed
- 1 cup white sugar
- 1 egg
- 1/4 cup melted butter
- 1 1/2 cups all-purpose flour
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon salt

### Directions:

1. Preheat oven to 325 degrees F and grease a 9x5-inch loaf pan.
2. Combine bananas, sugar, egg, and butter together in a bowl. Mix flour and baking soda together in a separate bowl; stir into banana mixture until batter is just mixed. Stir salt into batter. Pour batter into the prepared loaf pan.
3. Bake in the preheated oven until a toothpick inserted in the center of the bread comes out clean, about 1 hour.

recipe courtesy: Allrecipes



# Plátanos maduros

**NO LOS TIRES!!!!**



**Nutrición:** Alto en fibra, corazón saludable, facilidad en la digestión, potencia de nutrientes, y una alta fuente de potasio sólo por nombrar algunos beneficios!

**Almacenamiento:** Conservar a temperatura ambiente.



## Pan de plátano fácil

### Ingredientes:

- 3 plátanos maduros, puré
- 1 taza de azúcar blanco
- 1 huevo 1/4 taza de mantequilla derretida
- 1 1/2 tazas de harina multiusos
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 325 grados F y engrase un molde para pan de 9x5 pulgadas.
2. Combine los plátanos, el azúcar, el huevo y la mantequilla juntos en un tazón. Mezclar la harina y el bicarbonato de sodio juntos en un recipiente separado; mezclar la mezcla de plátano hasta que la masa se mezcle. Mezcle la sal en la masa. Vierta la masa en el molde de pan preparado
3. Hornear en el horno precalentado hasta que un palillo insertado en el centro del pan salga limpio, alrededor de 1 hora.

receta cortesía: Allrecipes