



Banana Flats

Prep time: 5 minutes

Cook time: 3 minutes

Servings per recipe: 2

Serving size: 3 flats

Cost: \$0.84 per recipe, \$0.42 per serving

Ingredients

- 1 banana
- 2 large eggs
- 1/8 teaspoon baking powder
- Nonstick cooking spray

Directions

- 1) In a large bowl, peel and mash the banana with a fork.
- 2) Whisk in eggs until well blended and add baking powder.
- 3) Spray a skillet with nonstick cooking spray and put over medium heat.
- 4) Using 1 tablespoon per flat, spoon the batter into the skillet.
- 5) Cook on medium heat for 1 minute, flip over with a spatula, then cook for another minute. Remove your flats and enjoy!

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 3 flats

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 185mg 62%

Sodium 105mg 5%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 37mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 280mg 6%

Vitamin A 82mcg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\$\$ Money-Saving Tip: Eggs are a healthy, low-cost source of protein.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.



Panqueques de Banano

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 3 minutos

Porciones por receta: 2

Tamaño de porción: 3 panqueques

Costo: \$0.84 por receta, \$0.42 por porción

Ingredientes

- 1 banano
- 2 huevos grandes
- 1/8 cucharadita polvo para hornear
- Aceite en aerosol

Preparación

- 1) En una tazón grande, pela y machaca el banano con un tenedor.
- 2) Incorpora y bate los huevos hasta que estén bien mezclados y agrega el polvo para hornear.
- 3) Rocíe un sartén con aceite en aerosol y ponga sobre fuego medio.
- 4) Usando 1 cucharada por cada panqueque, agrega la mezcla al sartén.
- 5) Cocina sobre fuego medio por 1 minuto, voltea con una espátula y luego cocina por otro minuto. ¡Retira tus panqueques y disfruta!

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 3 flats

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 185mg 62%

Sodium 105mg 5%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 37mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 280mg 6%

Vitamin A 82mcg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Los huevos son una fuente de proteínas saludable y de bajo costo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Panquecas de Banana

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 3 minutos

Porções por receita: 2

Tamanho da porção: 3 pancakes

Custo: \$0.84 por receita, \$0.42 por porção

Ingredientes

1 banana

2 ovos grandes

1/8 colher de chá de fermento em pó

Spray antiaderente

Modo de Preparo

- 1) Em uma tigela grande, descasque e amasse a banana com um garfo.
- 2) Bata os ovos até ficar bem misturado e acrescente o fermento.
- 3) Unte uma frigideira com spray antiaderente e leve ao fogo médio.
- 4) Coloque a massa na frigideira, usando 1 colher de sopa de massa por panqueca.
- 5) Cozinhe em fogo médio por 1 minuto, vire com uma espátula e cozinhe por mais um minuto. Remova as panquecas e aproveite!

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size 3 flats

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 185mg 62%

Sodium 105mg 5%

Total Carbohydrate 14g 5%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 37mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 280mg 6%

Vitamin A 82mcg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

Os ovos são uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.