



Liberian Rice Bread

Prep time: 10 minutes

Cook time: 1 hour

Servings per recipe: 1 loaf (10 slices)

Serving size: 1 slice

Cost: \$4.79 per recipe, \$0.48 per serving

Ingredients

- 2 large eggs
- ¼ cup sugar
- 1 very ripe plantain, peeled, mashed
- 2 very ripe bananas, peeled, mashed
- ¼ cup applesauce
- ¼ cup vegetable oil
- ½ cup low-fat milk
- ½ teaspoon vanilla
- 2 cups brown rice flour or whole wheat flour
- ½ teaspoon nutmeg
- ½ teaspoon ground ginger
- 1 teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon baking powder

Directions

- 1) Preheat oven to 350°F. Grease an 8 x 4 standard loaf pan. Set aside.
- 2) In a medium-sized bowl, add eggs and sugar. Whisk until fluffy, about 2 minutes.
- 3) Add mashed plantains and bananas, applesauce, oil, milk, and vanilla. Beat until mixed and smooth.
- 4) In another medium-sized bowl, mix flour, nutmeg, ginger, cinnamon, salt, baking soda, and baking powder. Mix until fully blended.
- 5) Add wet ingredients to dry ingredients and fold until all ingredients are well mixed.
- 6) Pour batter into the loaf pan. Bake for about 60 minutes or until an inserted toothpick comes out clean. Cool completely before slicing.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 43g	16%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 11g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 295mg	6%



Money-Saving Tip:

To save time on future meals, double the recipe and store the extra loaf in your freezer until it is ready to be eaten.

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.

*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.



Pan de Arroz Liberiano

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Porciones por receta: 1 pan (10 rebanadas)

Tamaño de la porción: 1 rebanada

Costo: \$4.79 por receta, \$0.48 por porción

Ingredientes

- 2 huevos grandes
- ¼ taza azúcar granulada
- 1 plátano muy maduro, pelado y machacado
- 2 bananos muy maduros, pelados, triturados
- ¼ taza compota de manzana
- ¼ taza aceite vegetal
- ½ taza leche baja en grasa
- ½ cucharadita vainilla
- 2 tazas harina de arroz integral o harina de trigo integral
- ½ cucharadita nuez moscada
- ½ cucharadita jengibre molido
- 1 cucharadita canela
- ¼ cucharadita sal
- 1 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita polvo de hornear

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Engrase un molde para pan estándar de 8 x 4. Dejar de lado.
- 2) En un tazón mediano, agregue los huevos y el azúcar. Batir hasta que quede esponjoso, aproximadamente 2 minutos.
- 3) Agregue puré de plátanos y bananos, compota de manzana, aceite, leche y vainilla. Batir hasta que esté mezclado y suave.
- 4) En otro tazón mediano, mezcle la harina, la nuez moscada, el jengibre, la canela, la sal, el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear. Batir hasta que esté completamente mezclado.
- 5) Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y doble hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
- 6) Vierta la masa en el molde para pan. Hornea durante unos 60 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Enfriar completamente antes de rebanar.



Consejo para ahorrar dinero:

Para ahorrar tiempo con comidas en el futuro, duplique la receta y guarde el pan extra en su congelador hasta que esté listo para comer.

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.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 43g	16%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 11g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 295mg	6%

*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.



Pão de Arroz Liberiano

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 1 hora

Porções por receita: 1 pão (10 fatias)

Porção: 1 fatia

Custo: \$4,79 por receita, \$0,48 por porção

Ingredientes

- 2 ovos grandes
- ¼ copo de açúcar granulado
- 1 banana-da-terra bem madura, descascada, amassada
- 2 bananas bem maduras, descascadas, amassadas
- ¼ copo de purê de maçã
- ¼ copo de óleo vegetal
- ½ copo de leite desnatado
- ½ colher de chá de baunilha
- 2 copos de farinha de arroz integral ou farinha de trigo integral
- ½ colher de chá de noz-moscada
- ½ colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de canela
- ¼ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F. Unte uma forma de pão padrão de 8x4 polegadas (20x10 centímetros). Reserve.
- 2) Coloque os ovos e o açúcar em uma tigela média. Bata até ficar fofo, cerca de 2 minutos.
- 3) Adicione todas as bananas amassadas, o purê de maçã, o óleo, o leite e a baunilha. Bata até ficar homogêneo.
- 4) Em outra tigela de tamanho médio, misture a farinha, a noz-moscada, o gengibre, a canela, o sal, o bicarbonato de sódio e o fermento em pó. Bata até ficar bem misturado.
- 5) Adicione os ingredientes molhados aos ingredientes secos e misture delicadamente até que todos os ingredientes estejam bem misturados.
- 6) Despeje a massa na assadeira. Asse por cerca de 60 minutos ou até que um palito inserido saia limpo. Esfrie completamente antes de fatiar.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 43g	16%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 11g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 0mg	0%
Potassium 295mg	6%

\$\$ Dica para economizar dinheiro:
Para economizar tempo, dobre a receita desse pão e guarde o extra no congelador até que você queira usá-lo.

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.

*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.