



Banana Bread

Prep time: 20 minutes

Cook time: 50-60 minutes

Servings per recipe: 2 loaves (24 slices)

Serving size: 1 slice

Cost: \$6.04 per recipe, \$0.25 per serving

Ingredients

Nonstick cooking spray
2 cups all-purpose flour
1 teaspoon baking soda
½ teaspoon salt
2 teaspoons cinnamon
1 teaspoon nutmeg
¾ cup brown sugar
½ cup applesauce
2 eggs
1 teaspoon vanilla
4 large ripe bananas, mashed

Directions

- 1) Preheat oven to 350°F. Spray bottoms of two 8x4-inch loaf pans with nonstick cooking spray.
- 2) In a large bowl mix flour, baking soda, salt, cinnamon, and nutmeg.
- 3) In a separate bowl mix brown sugar and applesauce until completely blended.
- 4) Add eggs, vanilla, and bananas to the sugar and mix well.
- 5) Add wet ingredients into the dry ingredients and fold until all ingredients are mixed.
- 6) Spoon batter into loaf pans. Bake 50-60 minutes or until inserted toothpick comes out clean. Cool completely before slicing.

Nutrition Facts

24 servings per container

Serving size 1 slice

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 110mg 5%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 10g

Includes 7g Added Sugars 14%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 13mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 109mg 2%

*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:
Prepared foods typically cost more than if you were to make them yourself. Make banana bread at home instead of buying store-made to save money.

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.



Pan de Banano

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 50-60 minutos

Porciones por receta: 2 panes (24 rebanadas)

Tamaño de porción: 1 rebanada

Costo: \$6.04 por receta, \$0.25 por porción

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 2 tazas harina de trigo
- 1 cucharadita levadura en polvo
- ½ cucharadita sal
- 2 cucharaditas canela
- 1 cucharadita nuez moscada
- ¾ taza azúcar moreno
- ½ taza puré de manzana
- 2 huevos
- 1 cucharadita vainilla
- 4 bananos grandes, maduros, machacados

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 350° F. Rocíe los fondos de dos moldes para pan de 8x4 pulgadas con spray antiadherente para cocinar.
- 2) En un tazón grande mezcle la harina, levadura, sal, canela y nuez moscada.
- 3) En otro tazón, mezcle el azúcar moreno y el puré de manzana hasta que estén bien revueltos.
- 4) Agregue los huevos, vainilla y bananos al azúcar y mezcle bien.
- 5) Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y revuelva hasta que todos los ingredientes se mezclen.
- 6) Coloque la mezcla en los moldes. Hornee 50-60 minutos o hasta que el palillo que inserte salga seco. Enfríe completamente antes de partir.

Nutrition Facts

24 servings per container	
Serving size	1 slice
Amount per serving	
Calories	100
	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 10g	
Includes 7g Added Sugars	14%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 13mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 109mg	2%

*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 alimentos preparados suelen costar más que si usted mismo los preparara. Prepare pan de banano en casa en lugar de comprar de la tienda para ahorrar dinero.

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.



Pão de Banana

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de cozimento: 50 a 60 minutos

Porções por receita: 2 pães (24 fatias)

Tamanho da porção: 1 fatia

Custo: \$6.04 por receita, \$0.25 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente

2 copos de farinha de trigo

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

½ colher de chá de sal

2 colheres de chá de canela

1 colher de chá de noz-moscada

¾ copo de açúcar mascavo

½ copo de purê de maçã

2 ovos

1 colher de chá de baunilha

4 bananas maduras grandes, amassadas

Modo de Preparo

- 1) Pré-aqueça o forno a 350°F. Unte o fundo de duas formas de pão de 8x4 polegadas com spray antiaderente.
- 2) Em uma tigela grande misture a farinha, o bicarbonato, o sal, a canela e a noz-moscada.
- 3) Em outra tigela misture o açúcar mascavo e o purê de maçã até incorporar completamente.
- 4) Adicione os ovos, a baunilha e as bananas ao açúcar e misture bem.
- 5) Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e dobre até que todos os ingredientes estejam misturados.
- 6) Com uma colher, coloque a massa nas formas de pão. Asse por 50 a 60 minutos ou até que o palito inserido saia limpo. Deixe esfriar completamente antes de fatiar.

Nutrition Facts

24 servings per container

Serving size 1 slice

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 0.5g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 110mg 5%

Total Carbohydrate 21g 8%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 10g

Includes 7g Added Sugars 14%

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 13mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 109mg 2%

*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: Alimentos prontos geralmente custam mais do que se você os fizesse em casa. Faça pão de banana em casa em vez de comprar na loja para economizar dinheiro.

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.