

MANERAS SALUDABLES PLATANOS MADUROS



Consejos!

- Endulce cereales integrales, avena, panqueques y waffles con rodajas de plátano.
- Triture y use en lugar de jalea en un sándwich de mantequilla de maní.

RECETAS

Avena con Plátano y Mantequilla de Maní

Ingredientes:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1 plátano maduro | 1/2 cucharadita de canela |
| 1/2 taza de avena rápida | 2 cucharadas de mantequilla de maní |
| 1/2 taza de leche descremada o baja en grasa | |

Instrucciones:

1. Triture un plátano maduro en un recipiente apto para microondas y cubra el plátano con la avena, la leche y la canela.
2. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 2 a 3 minutos, deteniéndose a la mitad para revolver.
3. Agregue mantequilla de maní y sea creativo añadiendo otros ingredientes como: más plátano, arándanos, pasas.

Muffins de Plátano y Avena

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 taza de avena (instantanea o rápida) | 1/4 cucharadita de canela |
| 3/4 taza de harina para todo uso | 1 taza de plátano triturado (aproximadamente 2 grandes o 3 pequeños) |
| 3/4 taza de harina de trigo integral (o más para todo uso) | 3/4 taza de leche baja en grasa o descremada (o suero de leche) |
| 1/2 taza de azúcar | 1 huevo |
| 2 cucharaditas de polvo de hornear | 1/4 taza de aceite |
| 3/4 cucharadita de bicarbonato de sodio | 1/2 cucharadita de extracto de vainilla |
| Una pizca de sal | 1/4 taza de pasas o arándanos (opcional) |

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F. Prepare su molde; engrase un molde para muffins de 12 tazas.
2. En un tazón grande, mezcle la avena, la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela.
3. En otro tazón, mezcle el plátano, la leche, el huevo, el aceite y la vainilla.
4. Mezcle los ingredientes húmedos con los secos hasta que estén combinados. Agregue pasas si las usa. Distribuya uniformemente en los 12 moldes para muffins.
5. Hornee durante 18-20 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin salga limpio.
6. Deje enfriar un poco y disfrute.

Pancakes de Plátano

Ingredientes:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 taza de avena | 2 cucharaditas de levadura en polvo |
| 1 taza de leche descremada o baja en grasa | Una pizca de sal |
| 1/3 taza de harina (trigo integral si lo tiene) | 1 plátano maduro grande, triturado |
| 1 cucharadita de canela | |

Instrucciones:

1. Coloque todos los elementos en un tazón grande y mezcle muy bien. Si tienes una licuadora, puedes usarla.
2. Rocíe un poco de aceite en una sartén antiadherente. Calentar a fuego medio-bajo.
3. Vierta una pequeña cantidad de la masa. Los panqueques deben ser pequeños y gruesos.
4. Ponga la tapa de la sartén y deje que el panqueque se cocine suavemente. Cuando el lado de arriba del pancake comienza a burbujear, el otro lado está listo. ¡Hora de voltear! Una vez volteado, deje que el otro lado se cocine también.
5. Eche un vistazo a la parte inferior con la espátula después de aproximadamente un minuto. Cuando esté bonito y marrón, estará listo.
6. ¡Cubra con todas sus frutas favoritas!

Licudo de Plátano y Fruta

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 2 tazas de fruta fresca, congelada o enlatada | 1 taza de leche descremada o baja en grasa |
| 1 plátano, pelado | 1 taza de hielo |

Instrucciones:

1. Agregue todos los ingredientes en una licuadora y presione hasta que se combinen. Servir inmediatamente y disfrutar



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Galletas de Mantequilla de Mani y Avena

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 plátano maduro | 1/2 cucharadita de extracto de vainilla |
| 1/2 barra (4 cucharadas) de mantequilla sin sal | 1/2 taza de harina para todo uso |
| 1/3 taza de azúcar granulada | 1/2 taza de harina integral |
| 1/2 taza de mantequilla de maní | 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio |
| 1/3 taza de azúcar morena clara, empaquetada | 2/3 taza de avena |
| 1 huevo grande | 1/2 taza de pasas (opcional) |

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 ° F.
2. Tritura el plátano con un tenedor. Corte la mantequilla por la mitad y colóquela en un recipiente apto para microondas. Caliente de 10 a 15 segundos para ablandar, pero no derrita la mantequilla.
3. En un tazón grande, mezcle la mantequilla, el plátano y el azúcar. Agregue la mantequilla de maní y el azúcar morena. Mezclar hasta que esté completamente combinado. Agregue el huevo y la vainilla. Mezclar hasta que quede suave.
4. Agregue las harinas y el bicarbonato de sodio. Mezclar hasta que quede suave. Agregue suavemente la avena y las pasas (si las usa).
5. Forme bolas de 1 pulgada con la masa. Coloque las bolas de masa en una bandeja para hornear sin engrasar. Aplana cada bola con un tenedor para hacer un patrón entrecruzado en las galletas.
6. Hornee hasta que estén cocidas y ligeramente doradas en la parte inferior, aproximadamente de 8 a 10 minutos. Deje enfriar durante 5 minutos antes de sacar las galletas de la bandeja.

Pan de Platano

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 6 cucharadas de puré de manzana sin azúcar | 1/2 cucharadita de canela molida |
| 1/4 taza de azúcar o miel | 3/4 taza de harina para todo uso |
| 2 huevos | 3/4 taza de harina integral (o para todo uso) |
| 3 plátanos maduros grandes, triturados (aproximadamente 1 1/2 tazas) | Una pizca de sal |
| 1/4 taza de leche baja en grasa | 1/2 taza de pasas o arándanos (opcional) |
| 1 cucharadita de bicarbonato de sodio | 1/2 taza de nueces picadas (opcional) |
| 1 cucharadita de extracto de vainilla | |

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 325 ° F. Engrase un molde para pan de 8x4 pulgadas o un molde para hornear de 8x8 pulgadas.
2. En un tazón grande, combine el pure de manzana y el azúcar. Añadir los huevos y batir bien. Agregue el puré de plátanos y la leche. Agregue el bicarbonato de sodio, el extracto de vainilla y la canela y revuelva.
3. Poco a poco, incorpore la harina, los frutos secos y las nueces a la mezcla de plátano hasta que estén combinados (no mezcle demasiado).
4. Vierta la masa en el molde preparado y hornee. Cubra la parte superior con papel de aluminio si comienza a dorarse demasiado rápido.
5. Revise con un palillo insertando en el centro del pan hasta que este salga limpio, 40-60 minutos.
6. Deje enfriar en la sartén durante 10 minutos, retire del molde y transfiera a una rejilla para enfriar por completo.

Bolsitas de Mantequilla de Mani y Platano

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 3 plátanos maduros, pelados y en rodajas | 1/4 de cucharadita de canela molida |
| 3 cucharadas de mantequilla de maní cremosa | 3 tortillas de harina de trigo integral (8 pulgadas) |
| 1 1/2 cucharaditas de miel | Aceite en aerosol antiadherente para cocinar |

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla de maní, la miel y la canela.
2. Coloque las tortillas planas, esparza aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de mantequilla de maní en la mitad de cada tortilla
3. Coloque en una sola capa de rodajas de plátano sobre la mezcla de mantequilla de maní. Doble cada tortilla por la mitad.
4. Cubre una sartén grande con aceite en aerosol antiadherente. Calienta a fuego medio-alto.
5. Coloque las tortillas dobladas en la sartén. Cocine por 1-2 minutos por cada lado o hasta que estén doradas.
6. Retire del fuego y Sirva, cortelas en trozos si prefiere para sus niños.

Helado de Chocolate con Dos Ingredientes

Ingredientes:

- | | |
|--------------|--|
| 2-3 Platanos | 2-3 cucharadas de polvo de Cocoa-Chocolate |
|--------------|--|

Instrucciones:

1. Corte los plátanos en rodajas y congélelos en una bandeja para hornear cubierta con pergamino durante al menos 30 minutos.
2. Coloque los plátanos congelados y el cacao en polvo en un procesador de alimentos o licuadora.
3. Licue hasta que la mezcla se vea como un helado suave para servir (agregue un chorrito de leche o agua si es necesario).
4. Congele por unos cuantos minutos mas si lo desea.

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources