



Pan de Trigo Entero y Banana *(Whole Wheat Banana Bread)*

1 taza de harina blanca	¾ taza de harina de trigo entero
1 cucharadita de bicarbonato de soda	¼ cucharadita de sal
½ taza de azúcar	¼ taza de aceite
1 huevo	1 cucharadita de vainilla
1 taza de bananas maduras, machadas (~2 bananas)	

Combine los primeros cuatro ingredientes en un tazón pequeño. Mezcle bien y déjelo a un lado. Combine el azúcar y el aceite en un tazón mediano. Bata a velocidad mediana con una batidora eléctrica por 2 minutos o hasta que esté mezclado bien. Agregue el huevo. Bata hasta que esté claro y de color limón. Con una batidora a la velocidad baja, agregue un poco de la mezcla de harina y luego un poco de las bananas machadas. Repita agregar las mezclas poco a poco hasta que agregue todo y termine con la mezcla de harina. Mezcle bien después cada adición. (sigue a revés)



Pudín Horneado de Arroz (Baked Rice Pudding)

½ taza de arroz, sin cocer	1 taza de agua
¾ taza de azúcar	2 cucharadas de maicena
2 huevos	2 ½ tazas de leche
1 cucharadita de vainilla	1 cucharadita de canela molida
½ taza de pasas	1 cucharada de jugo de limón, si quisiera

Ponga a hervir 1 taza de agua y agregue el arroz. Reduzca el calor, cubra, y cocine a fuego lento por 14 minutos. Déjelo hervir sin remover. Precaliente el horno a 350° F. Mezcle el azúcar y la maicena. Bata los huevos y la leche y agregue la mezcla de azúcar-maicena. Mezcle bien. Agregue el arroz, la vainilla, la canela, el jugo de limón (si quisiera), y las pasas, y mezcle todo. Vierta en una cacerola (sin engrasar) de 1 ½ cuartos. (sigue a revés)



Agregue la vainilla y mezcle bien. Engrase un molde de 8 ½ x 4 ½ x 3” para el pan y vierta la mezcla en esto. Hornéelo a 350° F por 45 minutos o hasta que un palillo (de dientes) metido en el centro salga limpio.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 16

Cantidad por ración:

Calorías 119 29% de calorías de grasa

Grasa total 4g Sodio 89mg

*Vitamina A 1% *Vitamina C 2%

*Calcio 1% *Hierro 4%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 752

Ponga la cacerola en un molde grande con agua muy caliente, con una hondura de 1 pulgada. Ponga en el horno. Hornéelo por 1 ½ horas, removiéndolo a veces, o hasta que el pudín esté cremoso y absorba el líquido.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 4

Cantidad por ración:

Calorías 383 10% de calorías de grasa

Grasa total 4g Sodio 113mg

*Vitamina A 14% *Vitamina C 5%

*Calcio 22% *Hierro 10%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 752