

Magdalenas de Banana

Sirve: 12 Porciones

Añada potasio y sabor a sus magdalenas, preparando magdalenas de banana.

Ingredientes

1/2 taza manteca (vegetal sólida)

3/4 taza azúcar

2 huevos (grandes)

1 cucharadita extracto de vainilla

1 1/2 tazas harina

1 cucharadita polvo para hornear

1/2 cucharadita bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita sal

1 taza banana (machucada)

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En un recipiente grande mezcle el azúcar y la manteca utilizando una batidora eléctrica. A esta mezcla agregue los huevos y el extracto de vainilla, y mezcle bien.
3. En un recipiente mediano, mezcle la harina, polvo para hornear, bicarbonato de sodio y sal.
4. Agregue la mezcla seca (harina, etc.) y las bananas machacados a la mezcla húmeda (huevos, azúcar, etc.)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	30 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	29 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Bata bien hasta integrar todos los ingredientes.

5. Utilice un molde para panqué y cubra los moldes con papel encerado o rocíe con aceite en aerosol. Llene cada molde hasta las 2/3 partes con masa.

6. Hornee durante 20-22 minutos, hasta que los panqués tengan un color café-dorado. Saque del molde y coloque sobre una rejilla para enfriar.

Origen: Kansas Family Nutrition Program, Kids a Cookin'