

Whole Wheat Banana Bread

Yield: 10 slices

Total Time: 1 hour and 10 minutes

Ingredients

- 2 cups whole wheat flour
- 1 tsp baking soda
- ½ tsp baking powder
- ½ tsp salt
- ¾ cup sugar
- ½ cup vegetable oil
- 2 large eggs
- 3 medium ripe bananas, mashed
- 3 Tablespoons 1% or skim milk
- ¾ tsp vanilla extract
- ¾ cup chopped nuts (optional)

Preparation Instructions

1. Preheat oven to 350 degrees F. Lightly grease 9x5x3 inch loaf pan.
2. In small bowl, sift together flour, baking soda, baking powder and salt.
3. In medium bowl, beat sugar and oil. Add 1 egg at a time, beating after each addition. Add mashed bananas to mixture.
4. Gently stir dry ingredients into wet ingredients.
5. Gently stir in milk and vanilla extract. Mix in nuts if desired.
6. Bake for about 1 hour or until inserted toothpick comes out dry. Allow to cool in the pan for 5-10 minutes before moving to a cooling rack.

Nutrition Analysis

- This recipe has 170 calories per slice with 35g of carbohydrates, 221 mg of sodium and only 1g of fat.
- Bananas are high in potassium which can help lower blood pressure by counteracting the sodium you eat. This is a great way to use up bananas when they've gone too ripe to eat.

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Хлеб из Бананов и Цельной Муки

Выход: 20 2-унцевых ломтиков

Общее затраченное время: 1 час 10 мин

Ингредиенты

- 2 чашки цельной пшеничной муки
- 1 ч.л. соды для выпекания
- 1/2 ч.л. пудры для выпекания
- 1/2 ч.л. соли
- 3/4 чашки сахара
- 1/2 чашки растительного масла
- 2 больших яйца
- 3 среднего размера спелых банана, размятых
- 3 Ст. л. 1%-го или обезжиренного молока
- 3/4 ч.л. ванильного экстракта
- 3/4 чашки рубленых орехов (по желанию)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 350 град. F. Слегка смажьте маслом 9x5x3 дюйма противень.
2. В небольшой миске просейте вместе муку, соду, пудру, и соль.
3. В среднего размера миске, взбейте сахар и растительное масло. Добавляйте по одному яйцу и взбивайте после каждой добавки. Добавьте бананы.
4. Аккуратно вмешайте сухие ингредиенты во влажные.
5. Аккуратно вмешайте молоко и ванильный экстракт. По желанию добавьте орехи.
6. Запекайте около 1 часа или пока вколота зубочистка не выйдет сухая. Дайте остыть в противне 5 – 10 мин. до того, как можно будет переложить пирог на охлаждающую решётку.

Содержание Полезных Веществ

- Этот рецепт содержит 170 калорий на кусочек с 35 г углеводов, 221 мг натрия и только 1 г жира.
- Бананы богаты калием, который поможет снизить уровень кровяного давления, противодействуя натрию, который вы едите. Это отличный способ использовать бананы, когда они перезрели, чтобы их кушать.

© 2016 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved