

 a partir de 3 años y para toda la familia

# Banana bread

El *Banana Bread*, es una buena opción de desayuno o merienda sin azúcares refinados para los niños. Con su gran aporte de fibra y vitaminas es muy saludable y está muy rico gracias al dulzor del plátano, los dátiles y la miel.

Además, esta receta con **Vitafos® vainilla** aporta el extra de proteínas, minerales, vitaminas y prebióticos entre otros nutrientes, que ayudan al correcto crecimiento y desarrollo de los niños.

Para realizar el bizcocho se puede utilizar harina integral de trigo si se dispone para obtener un mayor valor nutricional de la receta.



## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 405 Kcal.; Proteínas: 8 g; Hidratos de carbono: 44 g; Grasas: 21 g

## Ingredientes para 1 ración

1 pizca de sal	35 g de harina de trigo
2 medidas de Vitafos® sabor vainilla (28 g)	1/2 plátano
2 dátiles	1 cucharada de café de levadura
10 ml de aceite de girasol	1 cucharadita de miel
15 g de nueces	1/4 cucharaditas de canela
	20 ml de leche entera

## PREPARACIÓN

1. Batir con una batidora eléctrica los plátanos, la leche, el aceite, la miel y los dátiles hasta que la mezcla quede muy fina.
2. Mezclar en un bol la harina, **Vitafos® sabor vainilla**, la levadura, la canela y la sal.
3. Agregar al bol de líquidos, la mezcla de harina e incorporar con ayuda de las varillas hasta que la mezcla esté bien integrada.
4. Agregar 10 g de nueces troceadas en la mezcla.
5. Verter la mezcla en un molde apto para horno y agregar los otros 5 g de nueces troceados por encima para decorar.
6. Llevar al horno a 180 °C por 35 minutos.
7. Dejar enfriar bien antes de consumir.

Recomendamos utilizar plátanos maduros para mayor facilidad al triturarlos y mayor dulzor.