

 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.

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos Junior. Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Vitafos®