

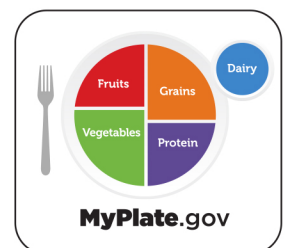


United States Department of Agriculture

---

# MyPlate KITCHEN

**Banana**



# Tabla de Contenido

<b>Plátanos Horneadas</b> .....	3
<b>Bananas con manteca de cacahuete</b> .....	5
<b>Paletas de Yogur con Banana y Cocoa</b> .....	7
<b>Galletas de Avena y Banana</b> .....	9
<b>Raspado de Banana y Naranja</b> .....	11
<b>Antojo Tropical Matutino</b> .....	13
<b>Pan de Jardin</b> .....	15
<b>Avena Tropical Durante la Noche</b> .....	17

# Plátanos Horneadas



**Hace:** 6 Servings

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocido:** 30 minutos

## Ingredientes

- 6 plátanos, en rebanadas cortadas a lo largo del plátano
- 18 cucharaditas de azúcar morena (6 cucharadas)
- 4 cucharadas de margarina
- 1/2 taza de pasas, u otra fruta desecada picada
- 1/3 taza de nueces picadas, u otras nueces, picadas

## Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Engrase ligeramente un molde para hornear de cerámica de 9 x 13 pulgadas.
3. Arregle los plátanos en rebanadas en el molde para hornear de cerámica.
4. Espolvoree de manera uniforme con azúcar morena, trocitos de margarina, pasas y nueces picadas.
5. Hornee a 350 grados F por 30 minutos.

Origen:

*Food Hero*

Oregon State University Cooperative Extension Service

# Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>301</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>12 g</b>
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>9 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>51 g</b>
Fibra Dietética	4 g
Azúcares Total	35 g
Azúcares Añadidos Incluidos	13 g
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	557 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

# MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 tazas

Proteína 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

# Bananas con manteca de cacahuete



**Hace:** 4 porciones

## Ingredientes

- 2 bananas
- 1/4 taza manteca de cacahuete
- 1/4 taza nueces trituradas

## Preparación

1. Unte cada banana por fuera con la manteca de cacahuete.
2. Pase las bananas, dándoles vuelta, sobre las nueces machacadas.
3. Corte las bananas en rodajas de una pulgada.
4. Guarde en el refrigerador o congelador hasta antes de servir.

Origen:

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.

# Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>201</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>13 g</b>
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>87 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>18 g</b>
Fibra Dietética	3 g
Azúcares Total	9 g
Azúcares Añadidos Incluidos	1 g
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	16 mg
Hierro	1 mg
Potasio	395 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

# MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas  
Proteína 1 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

# Paletas de Yogur con Banana y Cocoa



**Hace:** 4 Porciones

¡Déle una mordida a estas cremosas paletas de yogur congeladas! ¡Banana, cocoa y yogur son la combinación perfecta de una golosina congelada!

## Ingredientes

- 1 taza yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 banana mediana
- 2 cucharaditas polvo de cocoa
- 1 bandeja de cubos de hielo (o tazas de papel )

## Preparación

1. Banana machacada con un tenedor.
2. Mezcle bien la banana con el yogur.
3. Revuelva el polvo de cocoa.
4. Divídalo en 4 vasos de papel pequeños (o en 8 tazas de molde para mini muffin (panecillos) luego ponga los palitos para las paletas (o corte pajillas de papel).
5. Congélelos.
6. ¡Disfrútelos como unas golosinas congeladas!

Origen:

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

# Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

<b>Calorías</b>	<b>79</b>
-----------------	-----------

<b>Grasa Total</b>	<b>1 g</b>
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	3 mg
------------	------

<b>Sodio</b>	<b>41 mg</b>
--------------	--------------

<b>Total Carbohidrato</b>	<b>15 g</b>
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	1 g
-----------------	-----

Azúcares Total	12 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	4 g
-----------------------------	-----

<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	N/A
--------	-----

Hierro	N/A
--------	-----

Potasio	N/A
---------	-----

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

# MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/4 tazas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)



# Galletas de Avena y Banana



**Hace:** 25 galletas pequeñas

Con granos enteros, frutas, y sin añadirles azúcar, estas galletas son una guarnición deliciosa y saludable.

## Ingredientes

- 1 taza banana, machacada (use bananas maduras)
- 1 taza avena de preparación rápida
- 1/2 taza yogurt natural, bajo en grasa
- 1/4 taza agua
- pasas (1/2 taza, opcional)
- Semillas de Girasol (1/2 taza, opcional)
- especias, opcional (al gusto)

## Preparación

1. Lávese las manos, asegúrese de que los utensilios y la mesa de preparación están limpios.
2. Machaque las bananas, mezcle con yogurt y agua.
3. Agregue la avena de preparación rápida (no instantánea). Mezcle bien.
4. Añada complementos opcionales si lo desea. Manténgalos al mínimo.
5. Agregue especias, al gusto (opcional).
6. La masa debe ser gruesa y fácil de servir en cucharadas.
7. Engrase una bandeja para hornear. Coloque una cucharada de masa sobre la bandeja, aplaste hasta formar un disco plano. Repita con el resto de la masa. Refrigere el resto si queda algo en el tazón.
8. Hornee a 350-375°F durante 20 minutos. Dele la vuelta y hornee el otro lado durante 15 minutos para lograr que la corteza sea más crujiente.

Origen:

University of Minnesota Extension

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>23</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>0 g</b>
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>5 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>4 g</b>
Fibra Dietética	1 g
Azúcares Total	2 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	12 mg
Hierro	0 mg
Potasio	57 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

# Raspado de Banana y Naranja



**Hace:** 2 Porciones

## Ingredientes

- 1 banana (congelada)
- 1/2 taza yogur sabor natural (sabor natural)
- 1/2 taza jugo de naranja (preparado)

## Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien.
2. Agregue más jugo si quiere una bebida menos espesa.

Origen:

University of Nebraska, Recipe Collection, p.5  
Staff from the University of Nebraska-Lincoln Cooperative Extension

# Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/2 taza (179g)

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

<b>Calorías</b>	<b>119</b>
-----------------	------------

<b>Grasa Total</b>	<b>1 g</b>
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	4 mg
------------	------

<b>Sodio</b>	<b>44 mg</b>
--------------	--------------

<b>Total Carbohidrato</b>	<b>24 g</b>
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	2 g
-----------------	-----

Azúcares Total	17 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
------------------	------------

Vitamina D	0 mcg
------------	-------

Calcio	122
--------	-----

Hierro	0
--------	---

Potasio	479
---------	-----

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

# MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 3/4 tazas

Lácteo 1/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)

# Antojo Tropical Matutino



**Hace:** 4 Porciones

Disfrute de este sabroso plato de frutas por la mañana o como refrigerio/bocadillo en cualquier momento del día.

## Ingredientes

- 1/4 taza jugo de naranja
- 1 manzana
- 1 naranja
- 1 banana

## Preparación

1. Coloque el jugo de naranja en un tazón.
2. Lave y seque la manzana. Quite las semillas y pique. Cubra los gajos de manzana con jugo de naranja para mantenerlos frescos.
3. Pele la naranja y corte en gajos. Corte los gajos en pedazos más pequeños.
4. Pele y rebane la banana en círculos de 1/4 de pulgada.
5. Combine toda la fruta y el jugo de naranja en un tazón y mezcle. Enfríe o sirva. Inmediatamente.

Origen:

University of Wyoming, Cooperative Extension, Cent\$ible Nutrition Cook Book, p.fv-21

## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 porción, 1/2 taza, 1/4 de la receta (114g)

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorias</b>	<b>67</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>0 g</b>
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>1 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>17 g</b>
Fibra Dietética	2 g
Azúcares Total	12 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	18 mg
Hierro	0 mg
Potasio	233 mg

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 3/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

# Garden Pan Bread



**Hace:** 4 Servings

The bananas make this bread moist and add extra flavor. Serve with a salad or main dish, or eat anytime. *Adapted from a recipe submitted by Alicson Scott, Chickasaw Nation Get Fresh! Program.*

## Ingredientes

- 1/2 taza cornmeal
- 1/2 taza all-purpose flour
- 1 cucharadita baking powder
- 1/4 cucharadita salt
- 2 ripe bananas, mashed
- 1/2 taza water
- 1 cucharada egg mix (or 1 egg)
- 1/4 taza raisins
- 1/4 taza walnuts, chopped
- Nonstick cooking spray

## Preparación

1. Preheat oven to 350 degrees F.
2. In a medium-sized bowl, combine cornmeal, flour, baking powder, and salt. Set aside.
3. In a small bowl, combine bananas, water, and egg mix. Stir until mixed well.
4. Stir banana mixture into cornmeal mixture. Mix until dry ingredients are moistened. Gently stir in raisins and walnuts.
5. Lightly spray medium-size skillet or baking pan with nonstick cooking spray.
6. Spoon batter into skillet or baking pan.
7. Bake for 18-20 minutes or until bread is golden brown and pulls away from the edges. A wooden toothpick or clean fork inserted into the center of the bread should come out clean.
8. Cut into four equal slices and serve hot or cold.

Origen:

A Harvest of Recipes with USDA Foods

# Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 portion

Nutrientes	Cantidad
------------	----------

<b>Calorías</b>	<b>268</b>
-----------------	------------

<b>Grasa Total</b>	<b>7 g</b>
--------------------	------------

Grasa Saturada	1 g
----------------	-----

Colesterol	39 mg
------------	-------

<b>Sodio</b>	<b>261 mg</b>
--------------	---------------

<b>Total Carbohidrato</b>	<b>48 g</b>
---------------------------	-------------

Fibra Dietética	4 g
-----------------	-----

Azúcares Total	13 g
----------------	------

Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
-----------------------------	-----

<b>Proteínas</b>	<b>7 g</b>
------------------	------------

Vitamina D	6 mcg
------------	-------

Calcio	90 mg
--------	-------

Hierro	2 mg
--------	------

Potasio	381 mg
---------	--------

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

# MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1/2 tazas

Granos 2 onzas

Proteína 1/2 onzas



[Visite MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)



# Avena Tropical Durante la Noche



**Hace:** 2 Servings

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

El desayuno es un broche de presión con un paso rápido la noche anterior. Mezcle la avena con el yogur y refrigere durante la noche. Añada los plátanos y los trozos de piña por la mañana.

## Ingredientes

- 2/3 taza avena anticuada (cruda)
- 2/3 taza leche sin grasa
- 2/3 taza yogur Griego no grasa
- 1/8 cucharadita pimienta inglesa molida
- 1 taza trozos de piña fresca
- 1 plátano mediano, rebanado
- 2 cucharadas almendras rebanadas

## Preparación

1. Mezcle la avena, la leche, el yogur y la pimienta inglesa molida en dos tazones o frascos de vidrio.
2. Cubra y refrigere durante la noche.
3. Justo antes de servir, añada piña, plátano y almendras.

Origen:

Produce for Better Health

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>338</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>7 g</b>
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	3 mg
<b>Sodio</b>	<b>76 mg</b>
<b>Total Carbohidrato</b>	<b>54 g</b>
Fibra Dietética	7 g
Azúcares Total	23 g
Azúcares Añadidos Incluidos	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>19 g</b>
Vitamina D	1 mcg
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

Nota: solo los nutrientes disponibles se mostrarán en esta pantalla

## MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas 1 taza  
Granos 1 onza  
Proteína 1/2 onzas  
Lácteo 3/4 tazas



[Visite MyPlate.gov](http://MyPlate.gov)