



Бананово-овсяный хлеб

Banana Oatmeal Bread



Oregon State
University

Ингредиенты

1 мерная чашка **овсяных хлопьев** (быстрого приготовления или по старинке)

1/4 мерной чашки обезжиренного или нежирного **молока**

2 **яйца**

1/3 мерной чашки **растительного масла**

1/2 мерной чашки **сахара**

1 мерная чашка пюре из спелого **банана**

1 1/2 мерной чашки **цельнозерновой муки**

2 чайные ложки **разрыхлителя**

1 чайная ложка **пищевой соды**

1/4 чайной ложки **соли**

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 350 °F. Слегка смажьте дно и стенки формы для запекания диаметром 8 или 9 дюймов.
3. В средней миске смешайте овсянку, молоко, яйца, масло, сахар и банановое пюре. Дайте постоять не менее 10 минут.
4. В большой миске смешайте муку, разрыхлитель, соду и соль.
5. Добавьте влажную овсяную смесь к сухой и осторожно перемешайте.
6. Вылейте смесь в форму и равномерно распределите.
7. Выпекайте 9-дюймовую буханку в течение 45 минут; 8-дюймовую буханку в течение 50 минут или до тех пор, пока деревянная палочка, вставленная в центр, не будет выходить чистой. Если у вас есть пищевой термометр, температура в центре буханки будет не менее 190 °F.
8. Достаньте из духовки и дайте остыть в форме 10 минут.
9. Достаньте из формы и дайте полностью остыть на решетке. Нарезьте для подачи.
10. Заверните для хранения на несколько дней или заморозьте на срок до 1 месяца.

12 порций

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 45-50 минут

Пищевая ценность

12 порций

Размер порции – 1 кусок (71гр)

Калории

на 1 порцию

200

% Суточная норма

Общее количество

жиров 8гр 10%

Насыщенные жиры 1гр 5%

Транс жиры 0гр

Холестерин 30мг 10%

Натрий 250мг 11%

Общие Углеводы 29гр 11%

Клетчатка 3гр 11%

Сахар общий 11гр

Включая 8гр
добавленного сахара 16%

Белки 5гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 66мг 6%

Железо 1мг 6% Калий 141мг 4%

Витамин А 17мг 2% Витамин С 2мг 2%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.