



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Easy One Bowl Banana Bread

Ingredients

3 overripe bananas, peeled
1/3 cup butter, melted and cooled,
plus extra to grease pan
1 egg
1 tsp vanilla extract
1 tsp baking soda
1/8 tsp salt
1/2 cup white sugar
1 1/2 cups all-purpose flour
1/2 cup chocolate chips, walnuts, or
a combo of both

Servings: 1 loaf

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 50-60 minutes

Rest time: 20 minutes

Total Time: 1 hour 30 minutes

Directions

1. Preheat oven to 350°F. Grease sides of a loaf pan with butter or cooking spray to prevent sticking and set aside.
2. In a large bowl, mash bananas very well with a fork, until almost a liquid consistency. Add melted butter and mix with a whisk.
3. Add egg, vanilla, baking soda, salt, sugar and flour to the bowl and mix until batter is well combined. Stir in chocolate chips and/or walnuts.
4. Pour batter into loaf pan, making sure it's evenly distributed. Bake for 50-60 minutes, or until a toothpick inserted into the center comes out clean without batter sticking to it.
5. Let cool for at least 20 minutes .
Slice and enjoy!

Author: Aditi S., Nutrition Volunteer



Scan code for
more recipes



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Pan de plátano fácil de preparar

Ingredientes

3 plátanos muy maduros, pelados
1/3 de taza de mantequilla derretida y fría,
más algo extra para engrasar el molde
1 huevo
1 cdta de extracto de vainilla
1 cdta de bicarbonato de sodio
1/8 cdta de sal
1/2 taza de azúcar blanco
1 1/2 tazas de harina
1/2 taza de chispas de chocolate, nueces o
una combinación de ambos

Porciones: 1

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 50-60 minutos

Tiempo de reposar: 20 minutos

Tiempo Total: 1 hora 30 minutos

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F. Engrase los lados de un molde para pan con mantequilla o aceite en aerosol para evitar que se pegue y reserve.
2. En un tazón grande, aplaste muy bien los plátanos con un tenedor, hasta obtener una consistencia casi líquida. Agregue la mantequilla derretida y mezcle con un batidor.
3. Añada el huevo, la vainilla, el bicarbonato, la sal, el azúcar y la harina al tazón y mezcle hasta que la mezcla esté bien integrada. Incorpore las chispas de chocolate y/o las nueces.
4. Vierta la mezcla en el molde, asegurándose de que se distribuya uniformemente. Hornee de 50 a 60 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio sin que se pegue la mezcla.
5. Deje enfriar durante al menos 20 minutos. ¡Rebane y disfrute!

Autor: Aditi S., Voluntario de nutrición



Escanee
el código para
más recetas



Bánh Chuối Nướng

Nguyên liệu

- 3 quả chuối chín quá, lột vỏ
- 1/3 chén bơ, đun chảy rồi để nguội, thêm một ít bơ để quét khuôn
- 1 quả trứng
- 1 muỗng cà phê chiết xuất vani
- 1 muỗng cà phê baking soda
- 1/8 muỗng cà phê muối
- 1/2 chén đường trắng
- 1 1/2 chén bột mì đa dụng
- 1/2 chén hạt sô-cô-la, quả óc chó hoặc cả hai

Phần ăn: 1 ổ bánh

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 50-60 phút

Thời gian nghỉ: 20 phút

Tổng thời gian: 1 tiếng 30 phút

Hướng dẫn

1. Làm nóng lò ở nhiệt độ 350°F. Quét bơ hoặc xịt dầu ăn lên thành khuôn bánh để chống dính rồi đặt sang một bên.
2. Trong một tô lớn, dùng nĩa nghiền chuối cho đến khi gần nhuyễn mịn. Thêm bơ tan chảy vào rồi trộn bằng đồ dùng đánh trứng.
3. Thêm trứng, vani, muối nở, muối, đường và bột mì vào tô rồi trộn cho đến khi bột bánh hòa quyện. Cho hạt sô-cô-la và/hoặc quả óc chó vào rồi trộn tiếp.
4. Đổ bột vào khuôn bánh, đảm bảo bột được dàn đều. Nướng trong 50 – 60 phút, hoặc cho đến khi cắm cây tăm vào chính giữa bánh, rồi rút tăm ra và thấy tăm sạch, không dính bột.
5. Để bánh nguội ít nhất 20 phút. Cắt lát rồi thưởng thức thôi!

Tác giả: Aditi S., Tình nguyện viên dinh dưỡng



Quét mã để
biết thêm công
thức nấu ăn



輕鬆製作的碗狀香蕉麵包

食材

- 3 根已去皮的過熟香蕉
- 1/3 杯融化且已冷卻的奶油，另外再準備一些奶油來塗抹烤盤
- 1 顆蛋
- 1 茶匙香草精
- 1 茶匙小蘇打粉
- 1/8 茶匙鹽
- 1/2 杯白砂糖
- 1 1/2 杯中筋麵粉
- 1/2 杯巧克力脆片或核桃，或是兩者混合

份量：1個 麵包
準備時間：10 分鐘
烹調時間：50-60 分鐘
冷卻：20 分鐘
總時間：90 分鐘

步驟

1. 將烤箱預熱至 350° F。在麵包烤模側面塗上奶油或烹飪噴霧油來防止沾黏，然後將麵包烤模置於一旁。
2. 將香蕉置於大碗中，用叉子將香蕉搗爛成幾乎呈液體般的質地。接著，加入已融化的奶油，然後使用攪拌器攪拌均勻。
3. 將蛋、香草、小蘇打粉、鹽、糖以及麵粉加入碗中，攪拌均勻，直到麵糊充分混合。接著拌入巧克力脆片與 / 或核桃。
4. 將麵糊倒入麵包烤模中，並確定麵糊有均勻分佈。接著烤 50-60 分鐘，或是烤到用牙籤插入麵包中心，拔出時沒有黏附麵糊即可。
5. 讓麵包冷卻至少 20 分鐘，即可切片享用！

作者：Aditi S., 營養志工



掃描代碼可獲得更多的食譜