

Persimmon Bread

Makes 8 servings.

Prep time: 1 hour

Ingredients:

2 to 3 very ripe Hachiya persimmons
1/3 cup melted butter, unsalted or salted
1 teaspoon baking soda
Pinch of salt
3/4 cup sugar
1 large egg, beaten
1 teaspoon vanilla extract
1 1/2 cups of all-purpose flour



1. Preheat the oven to 350°F (175°C), and place parchment in or butter a 4x8 inch loaf pan.
2. Cut the top of the persimmons and scoop out the flesh, leaving the outer layer of skin behind.
3. In a mixing bowl, use two forks to mash the persimmon flesh into a puree (or blend it in a blender or food processor).
4. Stir the melted butter into the mashed persimmons.
5. Mix in the baking soda and salt. Stir in the sugar, egg, and vanilla extract. Mix in the flour.
6. Spread the batter into the prepared loaf pan.
7. Bake in the oven for 50 minutes or until a tester inserted into the center comes out clean.
8. Remove the bread from the oven and let cool in the pan for 5 minutes.
9. Remove the bread from the pan and let cool completely before serving.
10. Slice and serve.

Nutrition information per serving: Calories 280, Carbohydrate 48g, Fiber 3g, Protein 4g, Total Fat 9g, Saturated Fat 5g, Sodium 185mg

Adapted from Thishealthytable.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.



Pan de caqui

Rinde 8 porciones.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

2 a 3 caquis Hachiya muy maduros

1/3 taza de mantequilla derretida, sin sal o salada

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Pizca de sal

3/4 taza de azúcar

1 huevo grande, batido

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 1/2 tazas de harina para todo uso



1. Precaliente el horno a 350 ° F (175 ° C) y coloque pergamino o mantequilla en una sartén de pan de 4x8 pulgadas.
2. Corta la parte superior de los caquis y saca la carne, dejando atrás la capa externa de piel.
3. En un tazón para mezclar, use dos tenedores para triturar la carne de caqui en un puré (o mezcle en una licuadora o procesador de alimentos).
4. Revuelva la mantequilla derretida en el puré de caquis.
5. Mezclar el bicarbonato de sodio y la sal. Agregue el azúcar, el huevo y el extracto de vainilla. Mezclar en la harina.
6. Extiende la masa en la sartén preparada.
7. Hornea en el horno durante 50 minutos o hasta que un probador insertado en el centro salga limpio.
8. Retira el pan del horno y deja enfriar en la sartén durante 5 minutos.
9. Retiramos el pan de la sartén y dejamos enfriar completamente antes de servir.
10. Rebanar y servir.

Información nutricional por porción: Calorías 280, Carbohidratos 48g, Fibra 3g, Proteínas 4g, Grasa Total 9g, Grasa Saturada 5g, Sodio 185mg



Adaptación de: Thishealthytable.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.