Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Bizcocho de plátano

45min · 8 raciones · 242 kcal

Ingredientes

- **2** plátanos maduros
- **3** huevos
- **50ml** de AOVE
- **30ml** Bebida de avena o bebida vegetal o leche
- **1 sobre** de levadura química
- **170**-180g harina integral
- Canela al gusto
- Una pizca de sal
- Gotas de chocolate para decorar

POR RACIÓN

Proteínas	**6,2 g**
Grasas	**12 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**3,9 g**

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180°
2. Mezclar los ingredientes húmedos: aplastar los plátanos y mezclar con el AOVE, la bebida vegetal y los huevos
3. Remover bien e integrar los ingredientes secos: la levadura, harina, sal y canela
4. Puedes tamizar la harina para evitar que se formen grumos, aunque si no, asegúrate de remover bien la mezcla
5. Decorar con unas gotas de chocolate o chocolate puro troceado
6. Pasar la masa a un molde recubierto con papel vegetal y hornear durante 35-40 mins a 180C con la función ventilador
7. Dejar enfriar unos minutos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion