MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Banana bread

45min · 8 raciones · 325 kcal

Ingredientes

- **3** plátanos maduros
- **3 cdas.** aove
- **2** huevos
- **100 gr** pasta dátiles
- **1 sobre** levadura
- **230 gr** harina
- Chocolate 85%
- Nueces

POR RACIÓN

Proteínas	**7,1 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**47 g**
Fibra	**3,7 g**

Elaboración

1. En un bol chafamos los plátanos hasta tener textura de puré y mezclamos con el aove
2. En otro bol aparte, montamos las claras de los huevos; las yemas las incorporamos al paso anterior (plátano + aove)
3. Añadimos la pasta de dátiles, integramos y echamos, previamente tamizadas y en 2 tandas, la harina con la levadura
4. Incorporamos las claras, con movimientos envolventes, a esta mezcla hasta integrar todos los ingredientes
5. Precalentamos el horno y forramos con papel vegetal el molde
6. Picamos las nueces y el chocolate y lo incorporamos a la mezcla
7. Añadimos todo en el molde, cortamos un plátano a la mitad y decoramos por encima
8. Horneamos a 170° durante 40 minutos y 2 minutos extra a 250° para darle el color dorado

RECOMENDACIONES

Cuanto más maduros estén los plátanos, más dulzor aportan a las recetas.

Hecho con CookNest

