Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Bizcocho saludable de plátano y avena

45min · 8 raciones · 220 kcal

Ingredientes

- 3 huevos
- 3 plátanos (cuánto más madurados, más dulces)
- 7 dátiles
- 1 sobre de polvo para hornear
- 150g de harina de avena
- 50g de aceite de coco o aceite de oliva (le dará un sabor mucho más fuerte)

POR RACIÓN

Proteínas	6,3 g
Grasas	9,5 g
Hidratos	30 g
Fibra	3,9 g

Elaboración

1. Pon a precalentar el horno a 180°
2. Bate los 3 huevos con una varilla durante 6-7 minutos
3. Tritura los plátanos y los dátiles
4. Tamiza la harina con el polvo para hornear y añádelo a los plátanos y dátiles
5. Tritúralo todo y añádelo a los huevos
6. Remuévelo de abajo hacia arriba, con delicadeza para que la masa quede más esponjosa
7. Engrasa con un molde aceite de oliva y añádele un poco de harina para que no se pegue
8. Añade la masa y mételo al horno durante 35-40 minutos a 180° por abajo y arriba
9. Déjalo enfriar y disfrútalo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition