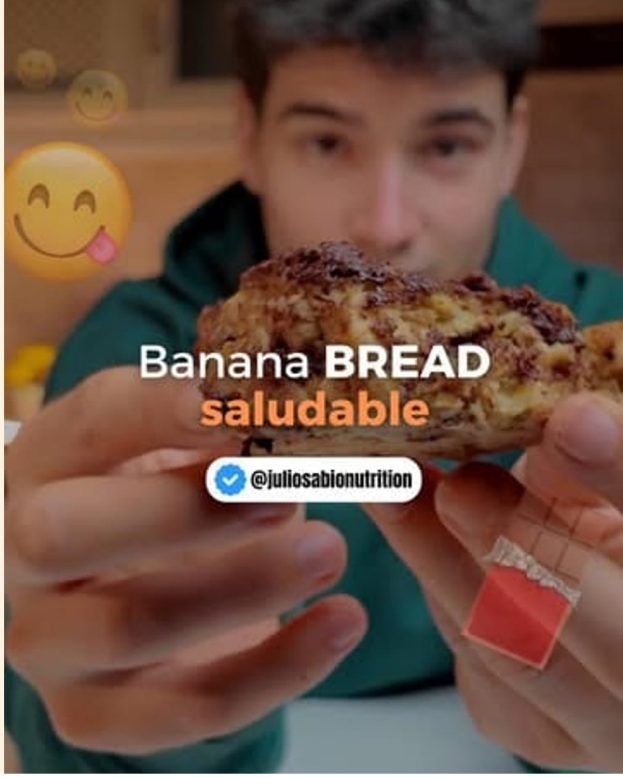
Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Banana bread saludable

30min · 8 raciones · 179 kcal

Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 3 huevos
- 160g harina de avena
- 150g yogur blanco
- 30g chocolate negro
- 2 cucharaditas de levadura
- 1 pizca de sal

POR RACIÓN

Proteínas	7,3 g
Grasas	5,5 g
Hidratos	26 g
Fibra	3,8 g

Elaboración

1. Machacar tres plátanos; si están más duros, quedará más dulce
2. Añadir tres huevos, yogur blanco proteico y harina de avena en la cantidad indicada
3. Añadir unas gotas de chocolate negro y mezclar
4. Añadir la levadura
5. Cuando la masa esté mezclada, añadir más chocolate negro picado
6. Llevar la masa en un envase al horno durante 35 minutos a 180 grados

RECOMENDACIONES

El creador usó yogur blanco natural proteico. Si los plátanos están más duros, el resultado quedará más dulce.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition