HerZechef 👆



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Banana bread al microondas

10min · 4 raciones · 191 kcal

Ingredientes

- **1** plátano o banana
- **70 gr** de harina de trigo o avena
- **1 cucharada** de aceite de oliva
- **1** yogur natural
- **1 cucharadita** de polvos para hornear
- **1 cucharadita** de canela
- **1/4 cucharadita** de sal
- **20 gr** de chocolate negro
- **1** huevo entero

POR RACIÓN

Proteínas	**5,2 g**
Grasas	**8,1 g**
Hidratos	**25 g**
Fibra	**2,2 g**

Elaboración

1. Pelar el plátano, cortarlo a trocitos y triturarlo
2. Añadir un huevo entero, un yogur natural, aceite de oliva, harina de trigo, polvos para hornear, canela, una puntita de sal y chocolate al fallo
3. Mezclar todo hasta que los ingredientes queden bien integrados en una masa
4. Verter la masa en un recipiente bien engrasado apto para microondas
5. Cocinar a máxima potencia durante unos 10 minutos
6. Cuando suene la campana, sacar del molde y dejar enfriar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto