The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Pa de plàtan integral

4 racions 350 kcal

Ingredients

- **3** plàtans madurs
- **70g** d'oli d'oliva
- **180ml** de llet vegetal
- **90g** de sucre o panela
- **210g** de farina integral
- **3** culleretes de llevat
- Un pessic de sal
- **1** cullereta de canyella

PER RACIÓ

Proteïnes	5,5 g
Greixos	15 g
Hidrats	46 g
Fibra	4,5 g

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 40'

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork