









Pan de plátano

Este plato, entre postre y pan, os gustara mucho, si quereis aligerarlo, añadir canela molida (10gr) y copos de avena 1/3 de taza.

INGREDIENTES

 x2

-  1+1/4 taza de harina
-  1 taza de nueces trocedas
-  1 taza de plátano machacado
-  1/2 taza de azucar
-  1/3 taza de aceite
-  1/3 taza de leche
-  2 huevos
-  Polvo para hornear



INFORMACIÓN

NUTRICIONAL

Por persona

Kcal	291
Lípidos	15,5
Proteínas	7,7
Carbohidratos	35,4

 i

ELABORACIÓN

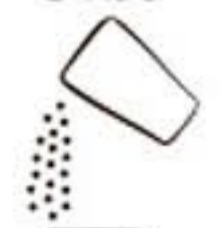
mividasana.es



1. Precalentar el horno a 180°C / engrasar el molde del pan



2. Mezcle en un recipiente hondo los plátanos, el azúcar, el aceite, la leche y los huevos



3. Agregue la harina, la taza de nueces en trozos, el polvo para hornear.



4. Vierta la mezcla en el molde y hornee por 60 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio.



Mi vida sana