



BIZCOCHO DE PLÁTANO

Bizcocho de plátano saludable, sin azúcar

INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 4 unidades pequeñas de plátano, crudo (400 g)
- 4 cucharadas de café de aceite de oliva, virgen (8 g)
- 100 gramos de harina de trigo, integral
- 6 gramos de levadura
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- Canela al gusto
- Edulcorante al gusto
- 60 ml de leche de soja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentemos el horno a 180°C mientras vamos preparando el bizcocho.
- 2º Colocamos en un recipiente los huevos, la leche y el aceite de oliva. Agregamos los plátanos pelados y trituramos todo. Reservamos
- 3º En un bol mezclamos bien la harina integral de avena con la levadura, y la canela. Agregamos la sal.
- 4º Pasamos la mezcla de plátano al bol con la harina y mezclamos todo bien con la batidora durante un minuto.
- 5º Colocamos la mezcla en un molde de bizcocho y golpeamos ligeramente sobre la encimara para que se aplane.
- 6º Horneamos durante 45 minutos a 180°C con calor arriba y abajo. Para comprobar que este hecho, introducimos un palillo en el centro del bizcocho. Si sale seco, está en su punto. Si no, dejamos cocer 10 minutos más.
- 7º Finalmente, desmoldamos y dejamos reposar sobre una rejilla.
- 8º Adornamos con nueces y coco rallado (opcional).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	11 %
H. CARBONO	19 g	7 %
AZÚCARES	7 g	8 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 %
SODIO	552 mg	23 %