

PAN VEGANO DE BANANA, AVENA Y NUECES (COPIA)



Receta de pan de banana en versión vegana, con la adecuada sustitución de los huevos por semillas de lino (que mejora la textura de la masa). El generoso aporte de la banana en esta receta tiene como objetivo reducir los azúcares añadidos.

 15 minutos 1 hora y 10 minutos 12 rebanadas

INGREDIENTES

- 9 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo, integral (207 g)
- 3 cucharadas soperas colmadas de harina de avena (69 g)
- 4 cucharadas soperas de miel (72 g)
- 1 cucharadita de postre de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharada de postre de sal
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (14 g)
- 1.5 unidades grandes de banana (300 g)
- 120 gramos de preparado de soja, natural (yogur vegetal)
- 90 ml de bebida de soja u otra alternativa
- 1 cucharada soper colmada de semilla de lino (10 g)
- 6 unidades sin cáscara de nuez, cruda (30 g)
- 30 gramos de pepitas de chocolate, negro

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180°C.
- 2º Cubrir un molde para pan con papel antiadherente y untar la superficie con aceite de oliva u otra grasa.
- 3º Mezclar las harinas, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal en un bol.
- 4º En otro bol, mezclar el aceite, el puré de banana, el yogur, la bebida vegetal y las semillas de lino molidas.

5° Agregar la mezcla húmeda a la mezcla de los ingredientes secos y revolver. Agregar las nueces y continuar unificando todos los ingredientes.

6° Verter la mezcla en el molde. Espolvorear con las chispas de chocolate. Cocinar en el horno durante aproximadamente 50 - 55 minutos.

7° Dejar enfriar unos minutos y desmoldar. Cortar en rodajas y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR REBANADA (68 g)	% DDR
ENERGÍA	229 kcal	155 kcal	8 %
GRASA	6 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	93 mg	63 mg	3 %
H. CARBONO	35 g	24 g	8 %
AZÚCARES	9 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	-