Cristina Arambula Corona
Nutriólogo · 7023749

RECEITA PAN DE PLÁTANO MACHO

Pan de platano macho sin harinas, ideal para intolerantes al glúten.

7 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de huevo intero crudo [5 piezas]
- 300 gramos de plátano macho
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]
- 1.5 gramos de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1- Pelar el plátano, cortar en trozos, colocar en al licuadora, el plovo de hornear y la sal. Activar la licuadora hasta que quede una crema líquida uniforme. 2- Aceitar un molde, volcar la preparación, se puede espolvorear con semillas. Llevar a un horno precalentado a 200 ° alrededor de 20 minutos, introcudir el palillo si sale seca ya es´listo, además va a estar doradito en la superfici y laterales. Dejar enfriar y desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	148 kcal	7 %
GRASA	6 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	202 mg	175 mg	58 %
SODIO	261 mg	225 mg	9 %
H. CARBONO	12 g	10 g	3 %
AZÚCARES	6 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	–