



TORTA HÚMEDA DE BANANA

Muy fácil de hacer

 35 minutos 35 minutos 8.1 porciones

INGREDIENTES

- 2 bananas (300g)
- 3 huevos enteros (150g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 1 cucharada sopera de stevia líquida (o 4 sobres de edulcorante)
- 1 1/2 taza de harina de avena (120g)
- 1 cucharadita colmada de polvo para hornera (5 g)
- 10 nueces (20g) - opcional

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pisar las dos bananas y agregar los huevos, el extracto de vainilla y la stevia.
- 2º Una vez integrados los líquidos agregar la harina de avena (que podés reemplazar por harina integral o por mezcla de harina) y la cucharadita de polvo para hornear.
- 3º Por último agregar el puñado de nueces picadas, podés romperlas con las manos.
- 4º Colocar en un molde para torta, budinera, muffinera, lo importante es que sea antiadherente o le agregues papel manteca/un poco de aceite para evitar que se pegue.
- 5º Cocinar a 180 grados durante 30 minutos, o hasta que esté lista. Cuchillo en el centro y si sale limpio quiere decir que la torta ya está lista.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [78 g]	% DDR
ENERGÍA	195 kcal	152 kcal	8 %
GRASA	9 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
COLESTEROL	95 mg	74 mg	25 %
SODIO	33 mg	26 mg	1 %
H. CARBONO	22 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	-

