



## BIZCOCHO DE PLÁTANO O BANANA

 10 porciones

### INGREDIENTES

- 4 unidades pequeñas de plátano, crudo (400 g)
- 4 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo (160 g)
- 40 gramos de aceite de oliva, virgen
- 200 gramos de harina de avena
- 5-7gr de levadura química
- 6 unidades sin cáscara de nuez, cruda (30 g)
- Canela al gusto [opcional]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Machaca los plátanos [super maduros] hasta obtener un puré. Mezclamos con el AOVE y añadimos los huevos uno a uno mientras vamos mezclando. Por otro lado, mezcla muy bien la harina de avena, (si tienes copos, los puedes triturar hasta hacer harina), junto con la levadura química y la canela. Incorpora a la mezcla anterior y mueve bien hasta que quede homogéneo. En el caso de querer nueces añádelas ahora y mezcla de nuevo. Pon en un molde alargado y decora a tu gusto con plátano o nueces. Mete al horno previamente calentado a 200°C de 30 a 40' con calor arriba y abajo. Siempre vigila los tiempos y la temperatura porque cada horno es diferente. Pincha tu bizcocho y cuando salga limpio estará listo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (67 g)	% DDR
ENERGÍA	247 kcal	164 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	11 %
H. CARBONO	26 g	17 g	7 %
AZÚCARES	6 g	4 g	5 %
GRASA	12 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	11 %
SODIO	35 mg	24 mg	1 %