

PAN SALUDABLE DE ZUCCHINI

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo en el horno: 50 minutos

1 molde de pan

Ingredientes:

- 1 taza de harina para todo uso
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela molida
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- ¾ taza de miel
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de calabacín rallado (sin exprimir)



Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 325 F (165 C) y engrasa ligeramente un molde para pan de 8x4 pulgadas, dejar aparte.
2. En un recipiente grande, mezcla la harina de trigo, la harina integral, la sal, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear y la canela.
3. Vierte el puré de manzana, la miel, el huevo y el extracto de vainilla hasta que se mezclen bien.
4. Usa una espátula de goma para incorporar el zucchini (calabacín) rallado.
5. Transferir al molde que tenías preparado.
6. Hornea de 50 a 60 minutos hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. Dejar enfriar unos 5 a 10 minutos y estará listo para disfrutar como cualquier pan dulce, pero saludable :)

Notas:

*El zucchini después de rallarlo no lo tenes que escurrir, porque ese líquido es importante para que el pan quede húmedo y no seco. También no tenes que pelar el zucchini, yo lo pelo porque si mis hijos ven verde en un pan comienzan a preguntar mucho :)

*En lugar de puré de manzana, puedes usar aceite vegetal, mantequilla derretida o aceite de coco derretido en la misma cantidad.

*Hay varias opciones para reemplazar el huevo en esta receta: 1/4 taza de yogur natural, por huevo o 1/4 taza de puré de banano, por huevo o 1/4 taza de puré(compota) de manzana sin azúcar, por huevo

*En lugar de miel puedes usar azúcar, agave o jarabe de maple en la misma cantidad o usar un sustituto de azúcar. Para Stevia usa 1 cucharadita de Stevia más 3/4 taza adicional de puré de manzana.

*Esta receta utiliza una combinación de harina blanca para todo uso y harina integral, pero puedes solo la harina blanca en esta receta o todo el trigo integral, si usas solo harina integral el pan te quedará más denso (no tan esponjoso y suave).