

PAN DE BANANO SALUDABLE

Tiempo preparación 10 mins

Tiempo de cocción 1 hora

Tiempo total 1 hora 10 mins

Ingredientes



- 3 bananos muy maduros, (aproximadamente 1 1/4 taza de banano triturado)
- 2 huevos, a temperatura ambiente (muy importante que estén a temperatura ambiente)
- 1/3 taza de miel de maple puro (no uses miel)
- 1/2 taza de yogur griego natural o de vainilla (lo mejor es leche entera o 2%)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina integral
- 3/4 taza de harina todo uso
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/3 taza de mantequilla, derretida y enfriada (también puedes usar aceite de oliva o aceite de coco derretido y enfriado, pero yo prefiero la mantequilla)

Opcional

- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de chispas de chocolate
- 2 cucharadas de chispas de chocolate, para colocar encima

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350 grados F)176 grados celsius. Engrasa un molde de 8 1/2 x 4 1/2 pulgadas con papel de hornear y engrase el interior del molde para evitar que se pegue.
2. En un recipiente grande, el banano, los huevos, y la miel de maple, el yogur griego y el extracto de vainilla hasta que estén bien combinados. (Yo agrego todos los ingredientes húmedos a una licuadora para combinar), pero si te gusta sentir grumos de banano, combinalos en el recipiente no en la licuadora.

3. En otro recipiente grande, mezcla los ingredientes secos: harina integral, harina todo uso, bicarbonato de sodio, canela y sal. Agrega los ingredientes líquidos aquí y mezcla hasta que estén combinados. ¡No los sobremezcles!
4. Luego, agrega la mantequilla derretida y enfriada (o aceite de coco), que quede bien incorporadas.y agrega las chispas de chocolate o/y las nueces.
5. Agrega la masa de pan de banano en el molde preparado. Hornee durante 50-60 minutos o hasta que un probador insertado en el medio salga limpio o con solo algunas migajas adheridas. Deje que el pan se enfríe en el molde durante 10 minutos, luego retíralo y transfíerelo a una rejilla para terminar de enfriar.
6. Una vez que el pan esté frío, córtalo y disfrútalo con nutella o mantequilla de nueces untada encima o un desayuno para llevar.