

PAN DE BANANO (SIN LÁCTEOS NI HUEVO)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

Salen de 10 a 12 rebanadas



Ingredientes

- 3 bananos extra maduros, medianos a grandes, machacados (aproximadamente 1 $\frac{1}{3}$ taza)
- 1/3 taza de aceite de coco derretido y enfriado
- 1/2 taza de azúcar morena (o azúcar de coco)
- $\frac{1}{2}$ cucharada de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de leche de tu elección
- 1 taza de harina para todo uso*
- 3 /4 taza de harina integral blanca*
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela molida
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 F (180 C) y forrar un molde de 8.5 x 4.5 pulgadas con papel pergamino y engrase el interior del molde para evitar que se pegue. Si usas un molde para pan más grande, como uno de 9x5, sepa que su pan será mucho más delgado y tardará menos en cocinarse.
2. En un recipiente grande, agregar los bananos y hacerlos puré, luego añadir el azúcar morena, el aceite de coco, el extracto de vainilla y la leche, mezclar hasta que estén bien combinados.
3. En recipiente mediano agregar las harinas, bicarbonato de sodio, canela y sal, mezclar bien.
4. Agregar los ingredientes secos al recipiente de la mezcla del banano y con una espátula o cuchara de madera mezclar los ingredientes hasta que estén combinados. **No sobre mezcles**. Si deseas, en este punto puedes agregar nueces picadas y/o de chispas de chocolate.
5. Transferir la masa al molde preparado y hornear durante 40-50 minutos o hasta que al insertar un palillo de madera en el medio, éste salga limpio o con solo unas pocas migajas adheridas.

6. Dejar que el pan se enfríe en el molde durante 5 a 10 minutos, luego retirarlo y transfíerelo a una rejilla para que termine de enfriarse, luego cortar, disfrutar y ser feliz!

Notas:

*Si no te interesa que el pan sea vegano, puedes sustituir el aceite de coco por mantequilla amarilla derretida y utilizar leche de vaca o la que utilices.

*Para guardar lo que queda del pan, puedes dejarlo envuelto a temperatura ambiente durante un día o dos, después del 2 día guardar el pan sellado en el refrigerador hasta 5 días.

*Si lo vas a congelar, deja que el pan se enfríe por completo y córtalo en rodajas antes de colocarlo en un recipiente hermético o en una bolsa apta para congelador, congelar hasta por 3 meses.

*Para descongelar dejarlo reposar a temperatura ambiente durante unas horas o puedes calentarlas en el microondas durante unos 30 segundos.