

PAN DE MANZANA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

Salen de 12 a 14 rebanadas

Ingredientes:

- 3 manzanas dulces (2 tazas aprox.)
- 2 tazas de harina de avena o harina de trigo
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de canela
- 3/4 taza de azúcar, **ver notas**
- 1 taza de leche de elección
- 3 1/2 cucharadas de aceite de coco, **ver notas**
- 2 cucharaditas de vainilla



Instrucciones:

1. Calentar el horno a 350 F (180 C) y preparar un molde para pan (9 x 5 pulgadas) forrado con papel pergamino o bien engrasado con mantequilla y harina.
2. Pelar, quitar el centro de la manzana y cortarlas en cuadrados pequeños, poner aparte.
3. En un recipiente mediano agregar el azúcar, la leche, el aceite, vainilla, mezclar bien e incorporar las manzanas cortadas, mezclar nuevamente.
4. Incorporar el polvo para hornear, la canela, sal, el bicarbonato y la harina,, mezclar con una espátula hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.
5. Agregar la masa al molde y hornear durante 50 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga casi limpio, sacar del horno y dejar enfriar antes de partir, luego cortar y disfrutar.

Notas:

*El azúcar la puedes sustituir por azúcar de coco, azúcar morena, azúcar sin refinar (esa use yo) o endulzante de preferencia para dejarlo Sugar Free.

*El aceite de coco puedes sustituirlo por: mantequilla amarilla o inclusive por yogurt griego, puré de manzana o mantequilla de nueces.

*Puedes dejarlo tapado toda la noche y servir al día siguiente, porque el sabor y la textura son aún mejores.

*Lo que sobre lo puedes guardar en el refrigerador hasta por 3 días o congelar ya cortado y disfrutar cuando gustes.

*Le puedes agregar un glaseado de azúcar, mezclando 3 cucharadas de azúcar en polvo, un chorrito de vainilla y un chorrito de leche, mezclar y revisar la consistencia, si está muy líquida agregar más azúcar o si está muy espesa agregar un chorrito de vainilla y si deseas espolvorear nueces picadas.