

Budín de Banana y Chía

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Aceite de girasol: 210 grs

Chía: 22 grs

Extracto natural de vainilla: 15 cc

Harina integral: 210 grs

Polvo de hornear: 1 cdita

Tofu semiduro: 85 grs

Azúcar integral: 210 grs

Bananas: 3 Unidades

Fecula De Maiz: 13 grs

Leche de almendras: 125 cc

Ralladura de naranja: c/n

Preparación de la Receta

- En un bol mezclar aceite de girasol, azúcar integral, ralladura de *naranja* y reservar.
- Licuar *tofu* semiduro, leche de almendras y mezclar con la preparación reservada.
- Agregar extracto de vainilla, semillas de **chía**, 2 bananas pisadas, *harina* integral, polvo de hornear, fécula de maíz (todo tamizado) y mezclar suavemente.
- Llevar a molde de budín con papel *manteca* aceitado, colocar una **banana** cortada a lo largo apenas hundida en la preparación.
- Cocinar en horno a 180 °C por 50 minutos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/budin-de-banana-y-chia>