

Pan integral de Bananas y nueces pecan

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite de canola: 1/3 Taza

Queso Crema: 1 cda.

Huevos: 2 Unidades

Nueces pecan: 1 Taza

Canela: 2 cdas.

Bicarbonato De Sodio: 1 cda.

Harina integral fina: 1 Taza

Extracto de vainilla: 1 cda

Bananas: 3 Unidades

Harina 0000: 1 Taza

Miel: 1 cda.

Sal: 3 pizcas

Azúcar Negro: 1 Taza

Jugo

Frutas Rojas: 3 cdas.

Jugo de Naranja: 1/2 Taza

Miel: 1 cda.

Anana: 2 Rodajas

Banana: 1/2 Unidad

Leche de almendras: 1/2 Taza

Semillas de Chia: 2 cdas.

Para la leche de almendras

Agua: 2 Tazas

Almendras peladas: 1 Taza

Preparación de la Receta

- • Poner en un bowl la *harina* integral, *harina* 0000, la sal, el bicarbonato de sodio, la canela.
- • Picar las nueces pecan.
- • Pisar las bananas hasta hacer un puré, agregarle los huevos, el aceite de canola, el azúcar negro, el extracto de vainilla, la miel y el queso *crema*. Integrar todos los ingredientes con un batidor. Agregar las nueces
- • Agregar el bowl de los secos al bowl con los líquidos emulsionar todo.

- • Enmantecar y enharinar un molde para budín
- • Llevar a horno a 160 ° entre 35 y 40 minutos.

Leche de almendras

- • Licuar las almendras crudas peladas con el agua.
- • Dejar reposar y filtrar en un chino con un lienzo.

Jugo

- • Licuar todos los ingredientes. Servir en un vaso.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pan-integral-de-bananas-y-nueces-pecan>