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