



BLOG NUTRICIÓN JUNIO 2024

Continuamos compartiendo contenido nutricional en nuestro Blog del Servicio de Endocrinología y Nutrición.

En esta entrada os explicamos cómo hacer un "*banana bread*", la traducción literal de su nombre es "pan de plátano", aunque para mi gusto, es más bien un bizcocho bastante jugoso, nada tiene que ver con el pan que conocemos comúnmente.

Sin más dilación os dejamos las cantidades y el proceso, ¡esperamos que os guste!

Ingredientes:

- 5 plátanos (cuanto más maduros, mejor)
- 250 g harina integral
- 1 cucharadita bicarbonato
- 1 cucharadita levadura química
- 2 huevos
- 6 dátiles remojados (o 50 g azúcar)
- 120 g aceite de oliva (mejor virgen extra)
- canela al gusto
- pellizco de sal
- 70 g chocolate negro (>70%)
- 50 g nueces



Elaboración:

Comenzamos batiendo el aceite junto con los dátiles remojados (o el azúcar) y los 2 huevos, machacamos los plátanos y añadimos a la mezcla.

A continuación añadimos la harina tamizada, el bicarbonato, la levadura, la canela y batimos todo bien.

Por último añadir la sal, las nueces y el chocolate negro picado y remover con una paleta.

Verter la mezcla en un molde y hornear sobre 35 minutos a 180-200 °C dependiendo de cada horno.

Tened en cuenta de que es un bizcocho que queda un poco húmedo por lo que aunque lo pinchemos no tiene por qué salir seco.



Observaciones: lo ideal es hacerlo con dátiles ya que evitamos el azúcar refinado, y si los plátanos están bien maduros le aportarán el toque dulce.