

PAN DE BANANO VEGANO

Con harina de garbanzo

INGREDIENTES:

- 1 taza de Harina de Garbanzo
- ½ Taza de Fécula de Yuca
- 1/3 taza de Aceite
- ¼ Taza de azúcar o Stevia granulada para postres
- 1 taza de puré de banano bien maduro
- 1/3 Taza de agua
- 2 Cditas. de Polvo de hornear
- 2 Cditas. de Canela



PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Enmantecar un molde de 20 x 20 cm.
3. En un recipiente mezclar harina de garbanzo y fécula de yuca.
4. Poner a licuar los siguientes ingredientes: aceite, azúcar o sustituto de azúcar, puré de banano, agua, polvo de hornear y canela.
5. En un tazón grande vaciar la mezcla anterior
6. Incorporar poco a poco ingredientes secos con los líquidos y mezclar con batidora eléctrica o manual hasta deshacer grumos.
7. Si notas que la mezcla está espesa no hay problema.
8. Cuando esté todo bien mezclado verter sobre el molde con ayuda de una paleta miserable.
9. Hornear por aproximadamente 30 minutos. Introducir un palillo y verificar si sale limpio es que ya está listo, de lo contrario dejarlo otros minutos en el horno.
10. Dejar enfriar antes de sacar del molde.
11. Si te sobra pastel lo puedes refrigerar o congelar. ¡Otro día lo puedes calentar en un sartén de teflón o en horno por unos minutos y queda riquísimo!

RINDE
8
PORCIONES



AHORA COCINAR ES + FÁCIL CON FERVA FOODS