



## POSTRES

# PANQUÉ DE PLÁTANO



PORCIONES  
5-6



PREPARACIÓN  
60 MIN



COMPLEJIDAD  
MEDIO

DESCARGAR

COMPARTIR

## INGREDIENTES

- 2 plátanos (uno para decorar)
- 1 taza de harina de avena
- ½ taza de harina de coco
- ½ taza de harina de almendras
- 3 cdtas de mantequilla de maní
- ½ taza de [Bebida de Almendra sin azúcar Nature's Heart](#)
- Al gusto: [Go Nuts de Nature's Heart](#)
- 3 huevos
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 cdta. de polvo para hornear

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°.
2. En un bowl, mezcla los 3 tipos de harina y continúa agregando los demás ingredientes hasta que obtengas una mezcla homogénea.
3. En un molde para pan, agrega la mezcla y métela al horno por 25 minutos.
4. Déjalo enfriar y desmonta. Decora y ¡disfruta!

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 286

Fibra (g): 12

Hidratos de Carbono (g): 5.5

Vitamina D (IU): 27

Proteína (g): 10

Calcio (mg): 116

Lípidos(g): 6

### Nature's Heart® te informa:

- El plátano es una fruta que contiene potasio y fibra
- La almendra aporta vitamina E a la alimentación
- La mantequilla de maní aporta grasas poliinsaturadas

### Conociendo Nature's Heart®:

La [Bebida de Almendra sin azúcar Nature's Heart](#):

- Está enriquecida con vitaminas A, D y calcio
- Es libre de soya y lácteos
- Aporta 25 kcal por porción (200ml)

Snacks [Go Nuts Nature's Heart:](#)

- Es bajo en sodio
- Es libre de grasas trans
- Nuestra mezcla contiene nuez de la india, nuez de castilla, almendra y cacahuate.