



## POSTRES

# PANQUÉ DE ZANAHORIA

🕒 PORCIONES  
4-5

🕒 PREPARACIÓN  
60 MIN

★ COMPLEJIDAD  
MEDIO

📄 DESCARGAR

🔗 COMPARTIR

## INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 taza de avena
- 1 huevo
- 1 plátano
- 1 taza de [Bebida de Almendra Nature's Heart](#)
- 1 cdta de canela en polvo
- Aceite de coco

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°.
2. Licúa todos los ingredientes hasta tener una consistencia suave.
3. Transfiere a un molde para hornear previamente engrasado con el aceite de coco.
4. Encima agrega zanahoria y avena.
5. Hornea por 45 minutos. Saca del horno y deja enfriar durante 10 minutos antes de desmoldar.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 143	Fibra (g): 6
Hidratos de C (g): 26	Vitamina C (mg): 4
Proteína (g): 3	Potasio (mg): 363
Lípidos(g): 3	Calcio (mg): 103
	Magnesio (mg): 49

### Nature's Heart te informa®:

- La zanahoria aporta antioxidantes a tu dieta
- El plátano aporta potasio a tu dieta
- La avena aporta magnesio a tu dieta

### Conociendo Nature's Heart®:

- Bebida de almendra aporta menos de 50 kcal por porción

- Libre de gluten y lácteos
- Sin azúcar añadida