



BANANA BREAD CON CHIPS DE CACAO

 4 porciones

INGREDIENTES

- 3 unidades de plátano, muy maduro
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 2 cucharadas soperas de miel (36 g)
- 2 cucharas soperas de aceite de coco derretido (18 g)
- 400 gramos de harina de almendra
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g), extracto de vainilla, 1 c.p canela en polvo, 1 cp bicarbonato
- 1 tableta individual de chocolate, negro mínimo 70%, picado, o nibs de cacao (25 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el horno a 180° C
- 2º Forra con papel de horno un molde tipo plum cake (rectangular)
- 3º Tritura en la batidora o robot de cocina todos los ingredientes, menos el chocolate, durante 1 minuto.
- 4º Añade el chocolate picado o los nibs de cacao y remueve con una espátula para que quede bien integrado. Vierte la mezcla en el molde.
- 5º Hornea a media altura unos 40-50 minutos. Prueba si está hecho pinchando con un cuchillo; si sale limpio, está al punto.
- 6º Enfría sobre una rejilla y desmolda cuando esté tibio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (204 g)	% DDR
ENERGÍA	338 kcal	689 kcal	34 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	43 %
H. CARBONO	11 g	22 g	9 %
AZÚCARES	10 g	20 g	22 %
GRASA	28 g	57 g	82 %
GRASAS SATURADAS	5 g	10 g	49 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	35 %
SODIO	152 mg	310 mg	13 %