

BROWNIE

 1 hora

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de plátano, crudo (400 g)
- 8 unidades medianas de dátil, seco (88 g)
- 200 gramos de leche de avena
- 3 cucharadas de postre colmadas de cacao soluble, en polvo (21 g)
- 90 gramos de harina de avena
- 1 cucharada de postre de levadura, fresca (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180º
- 2º Primero se baten los dátiles con la leche para conseguir el dulce de dátil
- 3º En un bol se machacan los plátanos, se añade el dulce de dátil y se mezcla bien, después se añaden los ingredientes secos (cacao, harina y levadura) y se mezclan bien
- 4º Se engrasa un molde con aceite y se echa la mezcla. Se puede poner el topping que se quiera por encima, por ejemplo avellanas y se hornea durante 40 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	7 %
H. CARBONO	30 g	11 %
AZÚCARES	18 g	20 %
GRASA	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 %
SODIO	5 mg	0 %