

Bizcocho de Zanahoria y Plátano

Esta receta es una mezcla de dos tartas americanas (carrot cake + banana bread), pero mucho más ligera que cualquiera de ellas. No lleva mantequilla y como la mayoría de bizcochos con fruta y/o verdura, la cantidad de azúcar está reducida al máximo. Al utilizar este tipo de ingredientes que ya son dulces de por sí, no les falta más azúcar. La próxima vez lo haré en un molde de plum cake, para que me quede más altito. Aun así, está tierno y jugoso.

INGREDIENTES:

- 2 Zanahorias medianas (160g aprox)
- 1 Plátano grande maduro (o una banana)
- 2 Huevos
- 50ml aceite de girasol (u oliva suave)
- 50g Panela (o azúcar moreno)
- 160g Harina integral
- 10g Levadura tipo "Royal"
- 1 Cucharadita "5 especias" (o canela molida)
- 3 Nueces a trozos (decoración)

6

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Pelar las zanahorias y rallar por la parte fina del rallador. reservar
2. Pelar el plátano, cortar a rodajas y aplastar con un tenedor hasta formar una pasta, agregar entonces; los huevos, aceite y panela. Remover bien.
3. Adicionar la harina junto la levadura y especias, mezclar.
4. Añadir por último la zanahoria rallada e incorporar a la masa.
5. Untar un molde de silicona con un poco de aceite, verter la masa, nivelar con ayuda del torso de una cuchara.
6. Decorar con las nueces a trozos y hornear a 175°C, durante 35 minutos (para molde redondo de 23cm) o 45 minutos (para molde rectangular de plum cake).