



PANQUE? DE PLA?TANO SIN AZU?CAR

Ingredientes:

- 1?2 taza de mantequilla (50 gr)
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 pla?tanos un poco maduros
- 2 huevos
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de nuez molida
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1?4 taza de leche (60 ml)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

HORNO PRECALENTADO 180° C

Procedimiento:

1. Bate la mantequilla hasta que este? suave. Agrega la miel y los pla?tanos en trozos. Bate hasta que se integren.
2. An?ade los huevos. Despue?s mezcla la harina con la nuez, el polvo para hornear y la sal, e inte?gralos.
3. Finalmente an?ade la leche y la esencia de vainilla. Vierte la mezcla en un molde para panque? previamente engrasado y enharinado.
4. Hornea por 40 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro, e?ste salga limpio.
5. Sirve y ofrece.

Tiempo de preparaci3n:	20 minutos
Tiempo de Horneado:	40 minutos
Grado de dificultad:	F3cil
Porciones:	8