



PANQUE DE PLATANO CON NUECES Y CANELA

Ingredientes:

3 plátanos maduros

1 lata de pure de calabaza

1/2 taza de dátiles sin hueso

1 cucharada de vainilla

1 cucharadita de canela en polvo

2 cucharadas de linaza

1 taza de arándanos

3 tazas de avena en hojuelas

1 cucharadita de polvo para hornear

Cobertura

2/4 taza de nueces picadas

2 cucharadita de miel

1 pizca de canela en polvo

Horno Precaentado a 200C

Procedimiento:

Tiempo de preparación: 15 minutos

Consejo: Puedes agregar un poco de ralladura de naranja a la mezcla y le dará un toque delicioso a cítricos.

| | |
|-------------------------------|------------|
| Tiempo de preparación: | 15 minutos |
| Tiempo de Horneado: | 30 |
| Grado de dificultad: | Fácil |
| Porciones: | 8-10 |