



## PANQUE HUMEDO DE PLATANO CON CALABAZA NUECES Y ESPECIAS

### Ingredientes:

1 taza de platano machacado

1 taza de puré de calabaza

1/2 taza de mantequilla derretida

2 huevos

1 taza de azúcar mascabado

1 1/3 tazas de harina de trigo

2 cucharaditas de especias otoñales

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de polvo para hornear

1/4 cucharadita de sal

1/4 taza de nueces picadas

1/4 taza de almendras picadas

Glaseado

1/2 taza de azúcar glass

1/2 cucharada de agua de la cocción de la calabaza, agua ó leche

1/4 cucharadita de especias otoñales

Horno Precalentado a 200C

---

**Procedimiento:**

Mezcla en un recipiente el plátano machacado, el puré de calabaza, los huevos y la mantequilla fundida. Incorpora poco a poco el azúcar, la harina de trigo, las especias otoñales, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal. Mezcla hasta integrar perfectamente.

De forma envolvente integra las nueces y las almendras.

Vacía en un molde previamente engrasado y enharinado. Hornea a 180 C por 40 min. Verifica la cocción introduciendo un palillo y éste debe salir limpio.

Retira del horno, deja enfriar y desmolda.

Para el glaseado mezcla el azúcar Glass con el líquido que hayas seleccionado y las especias.

Decora cuando el pan esté completamente frío. Ofrece.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Consejo: En caso de que no tengas especias otoñales puedes utilizar un poco de canela en polvo y jengibre en polvo.

<b>Tiempo de preparación:</b>	15 minutos
<b>Tiempo de Horneado:</b>	30-40 minutos
<b>Grado de dificultad:</b>	Fácil
<b>Porciones:</b>	8-10