



QUEQUE DE PLÁTANO Y AVENA

POR XÍMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes

-2 plátanos maduros	-1 taza de harina de avena
-2 huevos	-1 cucharadita de polvo de hornear
-1/4 taza de aceite	-1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
-1/4 taza de miel	-1/2 cucharadita de canela en polvo
-1 cucharadita de extracto de vainilla	

Precalentar el horno a 180°C y engrasar ligeramente un molde para queque. En un tazón grande, machacar los plátanos hasta obtener un puré suave. Agregar los huevos, el aceite de coco, la miel y el extracto de vainilla al puré de plátano. Mezclar bien. En otro tazón, combinar la harina de avena, el polvo de hornear, el bicarbonato de



decide añadir nueces, chispas de chocolate negro u otros ingredientes, ahora, en esta instancia, se debe hacer. Verter la mezcla en el molde preparado y extenderla de manera uniforme. Hornear durante aproximadamente 25-30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Una vez listo, sacar el queque