

QUEQUE DE PLÁTANO Y AVENA

POR XIMENA 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 sodio y la canela. Incorporar gradualmente los ingredientes secos a los húmedos, mezclando hasta que estén bien combinados. Si se



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 del horno y dejar que se enfríe en el molde durante unos minutos. Servir una vez que esté frío