

Fecha: 10-05-2025
 Medio: La Estrella de Arica
 Supl. : La Estrella de Arica
 Tipo: Noticia general
 Título: **Queque de plátano y avena**

Pág. : 20
 Cm2: 99,9
 VPE: \$ 162.572

Tiraje: 7.300
 Lectoría: 21.900
 Favorabilidad: ☐ No Definida

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