

Postre: Budín Extra Delicioso de Banana con Cacao Amargo y Coco

holaveggie



- 🕒 50 minutos
- 📄 Fácil
- 🏷️ Menos de 650 calorías
- 👶 Kids Friendly

La clave de todo budín de banana es que las bananas estén madura, en su punto justo, para que aporten dulzor y humedad. Con azúcar mascabo y crumble de cacao, es una delicia de merienda o de postre. Para poder disfrutar de este budín, es importante dejarlo enfriar totalmente para que se asienten los sabores ya que, como muchas veces pasa en la repostería, recién sacado del horno no tiene aún el gusto final. Sea cuando sea que lo comas, es un plan excelente.

Contiene: Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

para el budín:



bananas
400
gr



harina leudante
200
gr



azúcar mascabo
50
gr



coco rallado
4
cdas



cacao amargo
3
cdas

para el crumble:



harina
1/2
taza



margarina
vegetal
1/4
taza



1 cda de cacao amargo y
1 cdita de canela
4
cdita



azúcar
mascabo
60
gr



tableta de
chocolate amargo
1
un

Nutrición por porción: Calorías 450 kcal, Grasas 17 g, Carbohidratos 70 g, Proteínas 6 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite neutro
- ✓ Extracto de Vainilla

Utensilios

- ✓ Molde budín
- ✓ Bowl

Comé más plantas. 🌱

Postre: Budín Extra Delicioso de Banana con Cacao Amargo y Coco



1

1 – PREPARÁ LA MEZCLA DE BANANA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Precalentá el horno a 180°C con una rejilla en el centro y forrá un molde de 20 cm x 10 cm con papel de hornear o aceítalo.
- Pelá las **bananas**, agregalas a un bowl y pisalas con un tenedor hasta que quede suave como un puré. Agregá la **harina**, el **azúcar**, el **coco rallado**, 4 (8) cucharadas de aceite de coco o neutro y 2 (4) cucharadas de leche vegetal o agua, y revolvé hasta que esté todo bien combinado.



2



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LA MEZCLA DE CHOCOLATE

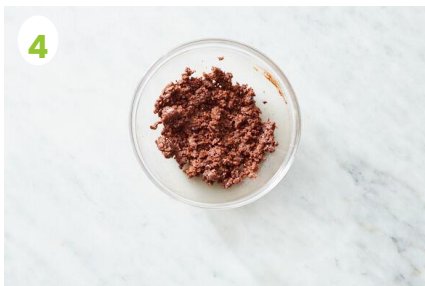
- Transferí **1/3 de la mezcla de banana** a un bowl más pequeño. Agregá el **cacao en polvo** y revolvé hasta que esté bien combinado.



3

3 – HACÉ EL BUDÍN

- Verté **1/3 de la mezcla de banana** en el molde y nivelá la parte superior con el dorso de una cuchara. Verté la **mitad de la mezcla de chocolate** encima y nivelá la parte superior con el dorso de una cuchara. Repetí el proceso hasta terminar con ambas mezclas. Pasa un cuchillo por la mezcla varias veces para crear el efecto "marmolado".



4

4 – PREPARÁ EL CRUMBLE

- Rallá o picá la **tableta de chocolate**.
- En un bowl apto para microondas, calentá la **margarina** hasta que se derrita, 30 a 60 segundos (vigilá de cerca). Agregá el **azúcar**, la **tabletita de chocolate**, la **harina**, el **cacao en polvo con canela** y $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de cucharadita de sal. Revolvé hasta que la mezcla parezca arena mojada (¡no te preocupes si tiene grumos!) y dejá enfriar.
- Esparcí el **crumble** sobre el **budín**.
- Llevá a horno durante 45 minutos.



5

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Sacá el **budín** del horno y dejalo enfriar por 10 minutos, luego retíralo del molde y dejalo enfriar por al menos 30 minutos antes de servir.
- Una vez frío, cortala en rodajas ¡y a disfrutaaaar!

TIPS:

- combiná la mezcla de budín sin sobre mezclar, con que no haya grumos de harina y esté todo combinado ya es suficiente.
- ¡no te olvides de agregar sal al crumble! Realza los sabores .
- pasados los 40 minutos pinchalo con un palito para comprobar que esté listo: tiene que salir limpio. No abras el horno antes de los 30 minutos para no interrumpir el levado.
- en caliente la mezcla de banana no va a tener sabor, ¡dejalo enfriar por completo antes de probarlo!

Esparcí el amor,
compartí la comida

 holaveggiear

