



RECETARIO SPEANUT

PAN-DE-PLATANO-CON-CACAHUATE

PAN DE PLÁTANO CON CACAHUATE

El que aprovecha los plátanos negros

MEDIDAS

1 h 5 **10** **15'** **50'**
TOTAL RINDE PREP FUEGO

INGREDIENTES

- 3 pza plátanos muy maduros
- ½ taza Speanut Crunchy
- 2 pza huevos
- 1½ tazas harina de avena
- 1 cdita bicarbonato
- 1 cdita canela
- ½ cdita sal
- 1 cdita extracto de vainilla
- 1/3 taza leche
- 60 g chocolate amargo en trozos

POR PORCIÓN

248 **8g** **11g** **31g** **4g**
kcal prot gras carb fib

MÉTODO

- 01 Precalienta el horno a 175 °C y forra un molde de caja con papel encerado.
- 02 Machaca los plátanos con tenedor dejando algunos trozos: le dan textura al pan.
- 03 Incorpora la crema de cacahuate, los huevos, la vainilla y la leche. Mezcla bien.
- 04 Agrega la harina de avena, el bicarbonato, la canela y la sal. Revuelve solo hasta integrar.
- 05 Incorpora el chocolate con espátula, reservando un poco para la superficie.
- 06 Vierte en el molde y hornea 50 minutos, o hasta que un palillo salga limpio.
- 07 Deja enfriar 15 minutos en el molde antes de desmoldar. En caliente se rompe.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/pan-de-platano-con-cacahuato

Receta probada en cocina de casa.

2026-05-09 · MEXICANA · FACIL

Los trozos de Crunchy se encuentran entre el plátano y el chocolate. Con cuidado pero plano de textura.

Speanut
Crema de Cacahuate

ESCANEA



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Si los plátanos no están negros, congélalos y descongélalos: el frío acelera la maduración.
- 02 Rebanado y congelado, sale directo a la tostadora.
- 03 Se conserva 4 días tapado a temperatura ambiente.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Puedo usar harina de trigo?

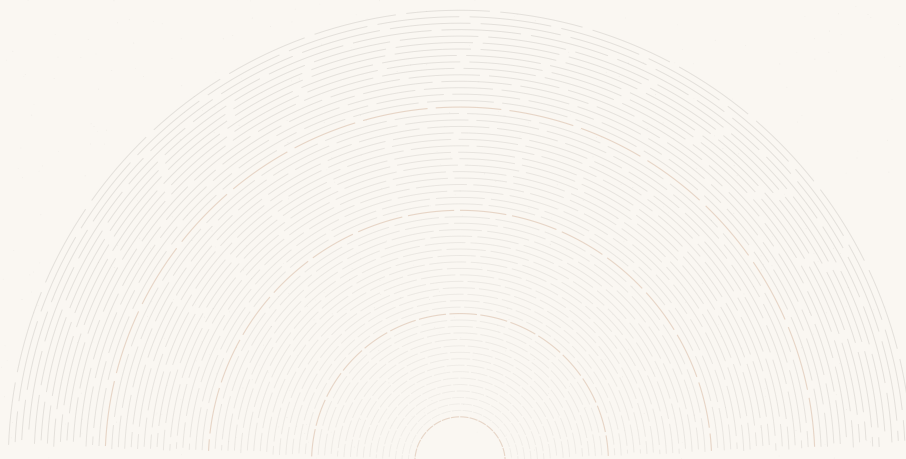
Sí, misma cantidad. La de avena aporta más fibra y hace el pan más húmedo.

¿Por qué se hundió al centro?

Horno demasiado caliente o se abrió la puerta antes de los 40 minutos. Resiste la tentación de asomarte.

¿Sin huevo?

Dos huevos de linaza funcionan, aunque el pan queda más denso y necesita 10 minutos extra.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

