



RECETARIO SPEANUT

PAN-DE-PLATANO-PROTEICO

# PAN DE PLÁTANO PROTEICO

Una rebanada, 14 g de proteína y nada de azúcar añadida

## MEDIDAS

**1 h 25** **10** **15'** **50'**  
TOTAL RINDE PREP FUEGO

## INGREDIENTES

- 3 pza plátanos muy maduros
- 1/3 taza Speanut Light
- 1/2 taza yogur griego natural
- 2 pza huevos
- 1 taza avena molida
- 2 scoop proteína de vainilla
- 1/2 taza harina de trigo
- 1 cdita polvo para hornear
- 1 cdita canela
- 1 pizca sal

## POR PORCIÓN

**196** **14g** **6g** **24g** **3g**  
kcal prot gras carb fib

## MÉTODO

- 01 Calienta el horno a 175 °C y forra un molde de caja de 22 cm con papel encerado, dejando que sobresalga por los lados para poder sacarlo tirando.
- 02 Machaca los plátanos con tenedor, dejando algunos grumos: son los que se convierten en bolsas húmedas dentro de la miga.
- 03 Bate los plátanos con el yogur, los huevos y la crema de cacahuete hasta que quede homogéneo.
- 04 Mezcla aparte todo lo seco y viértelo sobre lo húmedo. Integra con espátula y para en cuanto no veas harina: si lo bates de más, la masa desarrolla gluten y el pan sale chiclosa.
- 05 Hornea 50 minutos. A los 30, si ya está dorado arriba, tápalo con aluminio.
- 06 Sácalo cuando el palillo salga con migas húmedas, no limpio. Deja enfriar 20 minutos en el molde antes de desmoldar o se parte por su propio peso.

## PROCEDENCIA

[speaknut.mx/recetas/pan-de-platano-proteico](https://speaknut.mx/recetas/pan-de-platano-proteico)

Receta probada en cocina de casa.

Light, porque los plátanos ya endulzan de sobra. Con un sabor endulzado empalagoso y no se puede comer más de una rebanada.

**Speanut**  
Crema de Cacahuete

ESCANEA



## LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Plátanos con la cáscara negra, no amarilla. Es la diferencia entre un pan dulce y uno soso, y no hay azúcar que la compense.
- 02 El palillo tiene que salir con migas húmedas pegadas. Si sale limpio, ya te pasaste tres minutos y la proteína lo va a resecar al enfriar.
- 03 Rebanado y congelado aguanta dos meses. Se tuesta directo del congelador.

## DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

**¿Sirve sin proteína en polvo?**

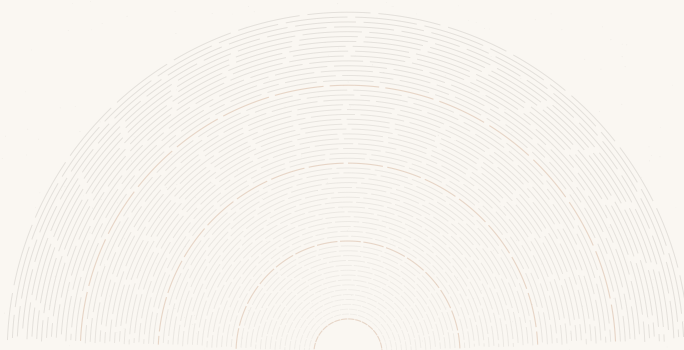
*Sí: cambia los dos scoops por media taza más de avena molida. Bajas a unos 6 g de proteína por rebanada.*

**¿Por qué queda seco?**

*Por horneado de más, casi siempre. La proteína de suero seca mucho al pasarse; conviene sacarlo cinco minutos antes de lo que dice el instinto.*

**¿Puedo hacerlo sin gluten?**

*Cambia la media taza de harina por harina de avena certificada. Queda algo más apretado pero funciona.*



## LA QUE SE USA AQUÍ

**Speanut Light**

[speanut.mx/productos/light](https://speanut.mx/productos/light)

**Speanut**  
Crema de Cacahuete

**¿La hiciste?**

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

ESCANEA

