



TU PAN CASERO



PAN CON INGREDIENTES

PAN DE PLÁTANO

Tienes platanos maduros y no sabes que hacer con ellos? El pan de platano es la solucion perfecta. Esta receta es ideal para aprovechar esos platanos que se han quedado un poco mas maduros de lo deseado, convirtiendolos en un pan esponjoso, dulce y lleno de sabor. Ademias, es una opcion ideal para desayunos, meriendas o para acompanar con una taza de cafe o te.

El pan de platano no solo es una receta deliciosa, sino que tambien es facil de preparar. Con ingredientes sencillos que seguramente tienes en casa, puedes hacer un postre casero que encantara a toda la familia. Sigue leyendo y descubre como hacer este irresistible pan de platano que hara que tus mananas y tardes sean mas especiales.

Ingredientes para Pan de Platano

250 g de harina 910 calorías

150 g de azucar moreno 576 calorías

400 g de platanos maduros (pelados) 360 calorías

2 huevos 156 calorías

100 ml de aceite (puede ser de girasol o de oliva suave) 884 calorías

50 g de nueces picadas 327 calorías

1 cucharadita de levadura quimica (tipo Royal) 2 calorías

1/4 cucharadita de bicarbonato 0 calorías

1 cucharadita de canela en polvo 6 calorías

1/2 cucharadita de jengibre en polvo o rallado 4 calorías

1/4 cucharadita de sal 0 calorías

1 platano entero para adornar 90 calorías

Calorias de la receta de Pan de Platano

Total aproximado: 3,315 calorías en toda la receta. El numero de porciones puede variar, pero tipicamente obtienes entre 8 y 10 rebanadas generosas de este delicioso pan.

Instrucciones Paso a Paso para Hacer Pan de Platano

1. Precalentar el Horno

El primer paso es asegurarse de que el horno este listo para recibir tu masa. Precalienta el horno a 180oC (350oF). Esto garantizara que el pan se cocine de manera uniforme desde el primer momento en que lo pongas a hornear.

2. Preparar los Ingredientes Secos

En un bol grande, mezcla los ingredientes secos para asegurarte de que queden bien distribuidos. Tamiza los 250 g de harina, agrega 150 g de azucar moreno, 1 cucharadita de levadura quimica, 1/4 de cucharadita de bicarbonato, 1 cucharadita de canela, 1/2 cucharadita de jengibre (puede ser rallado o en polvo) y 1/4 de cucharadita de sal. Estos ingredientes son la base de la masa y el tamizado ayuda a que el pan quede mas ligero y esponjoso.

3. Triturar los Platanos

Ahora es momento de darle protagonismo a los platanos. Pela los 400 g de platanos maduros y colocalos en un bol aparte. Utiliza un tenedor o un prensador de patatas para triturarlos hasta que obtengas una textura suave y sin grumos grandes. Si prefieres una textura mas rustica, puedes dejar algunos trocitos de platano sin triturar por completo.

4. Batir los Huevos y Mezclar con los Platanos

En otro recipiente, bate los 2 huevos hasta que esten espumosos. Anade 100 ml de aceite (puede ser de girasol o de oliva suave) y el pure de platano que preparaste previamente. Mezcla todo muy bien hasta que todos los ingredientes esten completamente integrados.

5. Incorporar los Ingredientes Secos y las Nueces

Es el momento de combinar los ingredientes secos con la mezcla humeda. Poco a poco, ve

anadiendo la mezcla de harina y especias al bol con los platanos, aceite y huevos. Remueve con una espátula o una cuchara de madera, asegurandote de no batir en exceso. Queremos que los ingredientes se integren, pero sin sobretrabajar la masa. Finalmente, anade 50 g de nueces picadas, que aportaran un toque crujiente delicioso al pan de platano.

6. Engrasar el Molde

Antes de verter la masa en el molde, es importante que lo prepares adecuadamente para que el pan no se pegue. Usa un pincel de cocina para engrasar el molde con un poco de aceite o mantequilla. Si prefieres, tambien puedes espolvorear un poco de harina despues de engrasarlo, lo que hara que el pan se desmolde mas facilmente.

7. Decorar con el Platano Entero

Corta a la mitad el platano que reservaste para la decoracion. Coloca las mitades de platano sobre la masa, con el lado cortado hacia arriba. Esto no solo le dara un toque decorativo atractivo, sino que tambien anadira un extra de sabor y textura al pan de platano.

8. Hornear el Pan de Platano

Lleva el molde al horno precalentado y hornea a 180oC durante 60 minutos. Es importante no abrir el horno durante los primeros 30 minutos para evitar que el pan se hunda en el centro. A partir de los 50 minutos, puedes empezar a revisar si esta listo insertando un palillo o una brocheta en el centro. Si sale limpio, tu pan de platano esta perfectamente cocido.

9. Comprobar la Coccion y Enfriar

Una vez que el tiempo de horneado ha terminado, saca el pan del horno. Para estar seguro de que esta bien cocido, puedes usar un termometro para bizcochos o una brocheta, insertandola en el centro del pan. Si sale limpio, tu pan esta listo. Si no, deja hornear unos minutos mas. Cuando el pan este cocido, dejalo enfriar en el molde durante unos 10 minutos.

10. Desmoldar y Dejar Enfriar por Completo

Pasados esos 10 minutos, ya podras manipular el molde sin quemarte. Desmolda el pan de platano con cuidado y colocalo sobre una rejilla para que se enfrie completamente antes de cortarlo. Esto permitira que el pan mantenga su forma y no se desmorone al cortarlo.

Animate a Preparar esta Receta!

Si has llegado hasta aqui, es porque ya tienes en mente la deliciosa idea de preparar este pan de platano en casa. Es una receta facil, rapida y perfecta para aprovechar esos platanos que estan mas maduros. Estoy segura de que te encantara el resultado: un pan dulce, esponjoso y con un toque de nueces que hara que cada bocado sea una experiencia deliciosa.

No dudes en probar esta receta y disfrutarla en cualquier momento del dia. El pan de platano es ideal para compartir en familia, con amigos o simplemente para darte un gusto personal! Manos a la masa y buen provecho!