



## Torta de Banana (versión saludable)

Tiempo total: 120 min.

Frutales, Recetas saludables, De bananas

### Ingredientes

- 1 taza de azúcar
- 57 gramos (1/4 taza) de mantequilla ligera
- 580 gramos o 5 bananas trituradas con un tenedor (la receta queda mejor cuando la fruta está bien madura, incluso a punto de dañarse)
- 61 mililitros (1/4 taza) de leche desnatada o descremada (puedes sustituir la leche con la de tu preferencia)
- 60 mililitros (1/4 taza) de yogurt líquido endulzado con Splenda, Stevia.
- 60 gramos o 2 claras de huevo
- 2.5 gramos (1/2 cucharadita) de esencia de vainilla
- 4.5 gramos (1 1/2 cucharaditas) de canela en polvo
- 2 tazas de harina de trigo integral
- 2 cucharaditas de soda o bicarbonato de para hornear
- 2.5 gramos (1/2 cucharadita) de sal
- 100 gramos (1/2 taza) de nueces, almendras fileteadas o avellanas (opcionales)

### Preparación

- Precalentar el horno a 180°C.
- Combinar el azúcar (o el endulzan a utilizar) y la mantequilla en un bowl y batir en velocidad alta hasta que la mezcla alcance un color amarillo pálido.
- Reducir la velocidad y añadir el cambur / bananas, la leche, el yogurt, la vainilla y los huevos, batir hasta que la mezcla se haya homogenizado.
- En un bowl separado, combinar la harina, la soda para hornear, la sal y la canela y mezclar con una cuchara de madera; verter esto en el bowl de la preparación anterior y aumentar a velocidad media-rápida hasta que todo se haya unido. Si se van a usar nueces, unirlas a la masa y mezclar con una cuchara de madera para distribuir las por toda la preparación.
- Verter la mezcla en un molde previamente engrasado para evitar que la torta se pegue al desmoldar. (yo uso un molde de goma para pan y siempre le coloco aceite antiadherente en spray).
- Hornear por 40 a 50 minutos o hasta que al introducir un palillo de madera en el centro de la torta, salga seco pero con algunas migajas de torta. Dejar enfriar por 20 minutos antes de desmoldar, y servir.

Más información en <https://annaspasteleria.com/p/35>