

GOOP



Ragu de pavo y docena de magdalenas de plátanos y nueces

Docena de magdalenas de plátanos y nueces

ingredientes

- 3 plátanos medianos maduros
- ½ taza de sirope de arce
- ¼ taza de sirope de arroz integral
- 1 cuchara de extracto de vainilla
- ½ taza de harina cebada
- 1 cucharita de levadura en polvo
- ½ taza de pasas
- ½ taza de nueces
- 2 cucharitas de sal del mar
- 6 cucharitas de aceite de colza o girasol
- 1 taza de harina espelta (o harina integral)
- ½ taza de harina blanca de espelta (o harina normal)

preparación

1. Precalentar el horno a 350° F(180° C) y hornear las nueces en una bandeja durante siete minutos, y luego aplastarlas finamente.
2. Mezclar las harinas y la levadura en un bol mediano, introducir sal.
3. Hacer un puré de plátanos en la batidora, y agregar los demás ingredientes líquidos.
4. En el centro de la harina hacer un hueco e introducir los ingredientes líquidos y mezclar hasta que la harina esté húmeda. Agregar nueces y pasas y mezclarlo bien para que se incorporen. Para que las magdalenas no te salgan duras, no mezclar demasiado.
5. Cubrir la bandeja de magdalenas con papel o aceite. Usar una pala de helado para distribuir la masa igualmente.
6. Hornear durante aproximadamente 25 minutos o hasta que un palillo pueda entrar y salir suavemente. Dejarlas unos cuantos minutos en la bandeja antes de sacarlas.