Muffins de plátano y nueces

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
una manera de aprovechar los plátanos que se os queden demasiado blandos.

Descripción:
El resultado es un muffin nutritivo, jugoso y esponjoso sin resultar pesado. Perfectos para merendar o desayunar

Ingredientes para 6 personas :

- 3 platanos
- 6 cucharadas de aceite oliva suabe
- pizca de sal
- 1 huevo
- 1/2 de esencia de vainilla
- 1/2 de taza de azucar
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de Bicarbonato sódico
- 1 cucharadita de harina de trigo
- 8 nueces
- 12 cápsulas de papel para magdalenas
- 1 bandeja para mufiss

Preparación:

Paso 1

Pre calentamos el horno a 180 oc (arriba y abajo). Pelamos los plátanos y, con un tenedor, los aplastamos hasta que tengamos un puré y no queden trozos. Le añadimos el aceite, el huevo, la sal y la esencia de vainilla y mezclamos bien. A esta mezcla le añadimos el azúcar, la levadura, el bicarbonato y la harina tamizada y continuamos removiendo hasta que se integren todos los ingredientes. Yo he hecho todo el proceso a mano, mezclando y removiendo con un tenedor pero también lo podéis hacer con batidora eléctrica. Por último, cascamos las nueces, las troceamos y las añadimos a la mezcla anterior. Llenamos las cápsulas para muffins con la mezcla, sin pasarnos de los 2/3 de capacidad para que la masa, al subir en el horno, no se desborde y se salga. Colocamos las cápsulas en la bandeja de horno para muffins y los horneamos durante 20 minutos.

Paso 2

Adquieren un color oscuro (parecido al que le aportaría la harina integral en caso de haberla utilizado) que podría hacernos creer que nos hemos pasado con el tiempo de horneado. No os dejéis engañar por el color si no queréis quedaros cortos de tiempo y que queden crudos por dentro. Una vez hechos, los dejamos enfriar sobre una rejilla.