



COCINA RICA Y SANA



## INGREDIENTES

- 1 3/4 taza de harina yo hice una mezcla sin gluten (Almendra, arroz, coco) pero pueden ocupar cualquiera.
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva o coco
- 1 cucharada de mantequilla de maní o Almendra
- 1 plátano
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1/4 taza de leche vegetal o agua
- Chip de chocolate
- Endulzante a gusto

Autor: Trini Beitia @Cocina\_ricaysana

# DONUTS

## Choco chip

### Tiempos

Preparación

10 min

Horneado

25 minutos



Media



Con o Sin gluten

## RECETA:

- ✓ Llevar todos los ingredientes a la licuadora o procesadora.
- ✓ Les quedará una masa pastosa.
- ✓ Agregar los chip de chocolate o frutos secos (este puso es opcional)
- ✓ Llevar la mezcla al molde de donuts @cocina\_ricaysana
- ✓ Hornear por 22 a 25 minutos a 180 grados.
- ✓ Dejar enfriar y bañar en chocolate solo por la parte superior.
- ☐☐ Para el chocolate yo lo derrito en el microondas y le agrego un poco de aceite de coco o manteca de cacao .
- ☐☐ Las líneas cafe las hice con mantequilla de maní.
- ✓ Listo !



Tips: Variar el relleno por frutos secos o deshidratados a elección