



COCINA RICA Y SANA



INGREDIENTES

Base:

- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina de avena
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla vegana o aceite de oliva
- 1 cucharada de leche vegetal o agua
- Stevia a gusto

Relleno y cobertura

- Manjar de coco
- 3 plátanos
- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas de azúcar

BANOFFEE

Tiempos

Preparación

30 min

Horneado

20 minutos



Fácil



Adaptable Vegano

RECETA:

- ✓ Para la base comenzamos mezclando el huevo con la mantequilla, agregamos las harinas, la leche y mezclamos manos, hasta conseguir una masa que no se pegue.
- ✓ Agregar opcional stevia a gusto para dar dulzor.
- ✓ Llevar al mesón y uslear en medida 2mm con el uslero @mercadito_crys.
- ✓ Traspasar un molde de tarta y hornear por 20 minutos a 180 grados.
- ✓ Dejar que se enfríe y comenzar a rellenar.
- ✓ Agregar una capa de manjar, seguido de el plátano en rodajas.
- ✓ Prepara el merengue batiendo a nieve las claras, una vez estén montadas agregar el azúcar.
- ✓ Cubrir la tarta con una capa de merengue y dorar en horno medio unos minutos (Aquí dependerá de tu horno).
- 👉 De no usar merengue puedes reemplazarla con crema batida de coco.

Autor: Trini Beitia @Cocina_ricaysana