

Rosca de Plátano a la Sylvia

De la cocina de Sylvia Rodríguez, Eagle Pass

Tiempo de preparación: 60 minutos

Número de porciones: 12

Ingredientes:

- 1 ½ taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina blanca
- 1 taza de azúcar morena
- 3 ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal
- ¾ taza de yogurt de sabor natural bajo en grasa
- ½ taza de leche descremada
- 2 cucharadas de margarina
- 6 claras de huevo o sustituto equivalente a 3 huevos
- 2 plátanos en puré

Preparación:

1. Mezcle los ingredientes secos en un tazón grande.
2. Añada los ingredientes restantes y bátilos por 5 minutos o hasta que la mezcla esté suave.
3. Cubra un molde para pastel de 9 x 13 pulgadas con aceite en rociador (spray) de cocina para evitar que se adhiera/pegue. Vierta la mezcla en el molde.
4. Hornee a 350°F por 45-50 minutos. Pinche/pique con un palillo para chequear /revisar si ya está cocido o le falta cocerse más.
5. Deje que se enfríe antes de cortar.

Información nutricional por porción:

GRASA: 10% (bajo)

FIBRA: 2.5 gramos (alto)

CALORIAS: 183

DICHO/CONSEJO

Sustituya 1 huevo por 2 claras de huevo o use sustituto de huevo para reducir el contenido de grasa en los bizcochos/pastelillos. Esta rosca tiene una consistencia similar a la del flan, pero es mucho más baja en grasa.