

POSTRE HORNEADO DE AVENA CON PLÁTANO Y ARANDANOS

Este postre horneado de avena, plátano, y arándanos, satisfará cualquier antojo dulce y llenará su hogar con el delicioso olor a canela. Es una excelente manera de acompañar la avena. La avena arrollada es increíblemente nutritiva; son ricas en antioxidantes y fibra.

Porciones: 8

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de **leche de soya** o de almendras sin azúcar o leche de 2%
- 1 cucharadita de **extracto de vainilla**
- 1/2 cucharadita de **canela en polvo**
- 1/8 de cucharadita de **sal**
- 1 1/4 tazas de **avena**
- 2 **plátanos** medianos, en rodajas
- 1 taza de **arándanos** frescos o congelados

Para el aderezo:

- 1/4 taza de **azúcar morena** compacta
- 2 cucharadas de **harina para todo uso**
- 2 cucharadas de **mantequilla** ablandada
- 1/2 taza de **pistachos** sin sal picados (o nuez de preferencia)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °. En un tazón, bata los primeros 4 ingredientes hasta que se mezclen. Agrega la avena.
2. Coloque las rodajas de plátano en una sola capa en una bandeja engrasada de 9 pulgadas. molde para hornear cuadrado, espolvorear con arándanos. Vierta la mezcla de avena por encima, esparciendo uniformemente. Hornee hasta que esté listo, 25-30 minutos. Retirar del horno. Precaliente el asador.
3. Para la cobertura, en un tazón pequeño, mezcle la azúcar morena, la harina y la mantequilla con un tenedor hasta que se desmorone; agregue los pistachos. Espolvorea sobre la avena. Ase a 7-8 pulgadas del fuego hasta que esté ligeramente dorado, 2-3 minutos. Deje reposar durante 10 minutos antes de servir.

Por Porción: Calorías 203, Carbohidratos 29.2 g, Proteína 5.2 g, Grasa Saturada 2.5 g, Sodio 56 mg, Fibra 3.6 g, Azúcar 13 g

Esta receta aparece en la edición de julio de 2021 de Más Allá de la Cocina y fue adaptada de *Taste of Home*.