Queque Navideño Costarricense

Source: Dora Stone

Este queque Navideño es parecido a un pastel de frutas pero para esta versión basada en plantas omitimos el azúcar procesado, usamos harina integral y nuestra fruta seca favorita. ¡Es tan suave y delicioso que le encantará a toda la familia!

About the Recipe

236 Calories · 7 g Protein · 6 g Fiber
Dessert
Soy-free

Ingredients

Makes 4 a 6 Servings

- 260g (1 1/2 taza) fruta seca, picada (dátiles, cerezas y chabacano)
- 236 ml (1 taza) agua caliente
- 96g (1/3 cup) yogur a base de plantas, sin endulzar
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 118 ml (1/2 taza) leche de almendra, sin endulzar
- 62g (1/4 taza) puré de manzana
- 260g (2 cups) harina de trigo integral
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 1/2 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1/8 cucharadita sal
- 65g (1/2 cup) nuez pecana, picada

Directions

1. Precalienta el horno a 176°C (350 °F).

2. Coloca la fruta seca en un tazón mediano resistente al calor, y vierte el agua caliente sobre ella. Déjala remojar durante 5 minutos.
3. Agrega el yogur, extracto de vainilla, la leche de almendras y el puré de manzana y mezcla bien.
4. En un tazón grande, mezcla la harina integral, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
5. Vierte el tazón con la fruta sobre la harina y revuelve para combinar.
6. Incorpora las nueces picadas y transfiere la masa a un molde de pan tamaño estándar (8.5 x 4.5 x 2.75 pulgadas).
7. Hornea de 45 a 50 minutos o hasta que al insertar un palillo en el pan, éste salga limpio. Deja enfriar en el molde durante 15 minutos, luego desmolda y deja enfriar por completo antes de cortar.

Nutrition Facts

***Por porción**:*
Calorías: 236 kcal
Grasa: 8 g
Grasas saturadas: 1 g
% Calorías de grasas: 31 %
Colesterol: 0 mg
Proteína: 7 g
Carbohidrato: 39 g
Azúcar: 7 g
Sodio: 256 mg
Hierro: 2 mg
Vitamina C: 2 mgv
Fibra: 6 g