

## BANANA BREAD O BIZCOCHO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

### Ingredientes:

- 3 plátanos + 1 para decorar
- 120ml de aceite de oliva
- 2 huevos
- 100 g de miel
- 50 g de nueces
- 50 g de arándanos
- 50 g de pepitas de chocolate negro
- 200 g de harina integral de trigo
- 50 g de coco rallado
- 1 cucharadita sopera de cacao puro
- 1 cucharadita sopera de canela
- 1 cucharadita sopera de levadura/bicarbonato sódico

### Utensilios:

- 1 molde mediano
- 1 bol grande
- Espátula
- Cuchillo
- Tabla
- Horno

### Elaboración:

- Precalentar el horno a 180°C. En un bol mezclamos los 3 plátanos machacados, la miel, el aceite de oliva y los dos huevos.
- Cuando esté todo bien integrado, añadimos las nueces, los arándanos y las pepitas de chocolate negro. Mezclamos bien e incorporamos la harina de trigo junto con el coco rallado, el cacao puro, la canela y el bicarbonato.
- Echamos la mezcla en un molde bien engrasado y decoramos con un plátano cortado en dos mitades. Horneamos a 180°C durante 45 minutos con ventilador y calor arriba y abajo. Cuando salga del horno lo pinchamos con un palillo y, si sale limpio, está listo. Si no, hornea de 5 minutos en 5 minutos hasta que esté listo. ¡Cada horno es un mundo!

### ¡Por cierto!

- Si no tienes arándanos puedes echar otra fruta o, incluso, no echar nada. ¡Nos adaptamos a todas las despensas!
- Si no tienes harina integral de trigo, puedes utilizar de avena u otro cereal perfectamente. ¡Eso sí! Intenta que sea integral para incorporar la máxima fibra a nuestra masa.
- No tamizamos la harina porque no queremos perder el salvado o la fibra de la harina integral. Si no tenéis harina integral, pasa la harina por un tamiz o un colador antes de echarla a la masa para que no salgan grumos.
- El cacao da un toque buenísimo a la masa, pero, si no tienes ¡no pasa nada! No lo echas, las cantidades de la masa no van a cambiar.

## MOUSSE DE CHOCOLATE CON SOLO 3 INGREDIENTES

### Ingredientes:

- 2 huevos tamaño M
- 50 ml de aceite de oliva virgen o aceite de girasol
- 150 g de chocolate 70% cacao
- Para decorar, opcional: arándanos o la fruta que mejor nos venga

### Utensilios:

- 1 bol grande
- 1 bol mediano
- Varillas
- Espátula
- Nevera

### Elaboración:

- En un bol mediano, echar el chocolate que previamente habremos cortado.
- Añadir el aceite de oliva y fundir al microondas. Como el chocolate se quema con facilidad, es fundamental fundirlo con cuidado, en intervalos de 30 segundos en 30 segundos hasta que se funda.
- Una vez fundido, dejar templar la mezcla durante 5 minutos.
- Pasado este tiempo, separar las claras de las yemas. Echamos las claras en un bol grande y las yemas en el bol donde teníamos fundido el chocolate y el aceite.
- Mezclamos bien las yemas con la mezcla del chocolate fundido y reservamos.
- Montamos, con ayuda de unas varillas, las claras hasta que estén a punto de nieve.
- Incorporamos la mezcla de chocolate, aceite y yemas a las claras con movimientos envolventes para que no se baje la mousse.
- La echamos en los vasitos en los que nos lo vayamos a comer y dejamos reposar en la nevera durante una hora. Pasado este tiempo, ¡decorar con arándanos y disfrutar!

### ¡Por cierto!

- ¡Utiliza la fruta que mejor te venga para decorar la mousse!
- Si no tienes chocolate negro, puedes utilizar el que tengas en casa.
- Si montas las claras con varillas eléctricas, es importante que al principio las montes a velocidad baja y luego a elevada. De esta forma conseguiremos unas claras montadas mucho más estables.