

# La receta de budín de banana sin huevos: fácil, rápida e ideal para acompañar los mates

15/12/2023



La merienda es uno de los momentos del día más esperados por un sector de la sociedad debido a que se trata de cortar un rato la jornada a media tarde. Por tal motivo, muchos deciden salir a compartir este momento “afuera” o preparar algo para acompañar el mate o alguna infusión.

La reconocida influencer gastronómica **Paulina Cocina** presentó una impactante receta de un budín de bananas que no requieren huevos y se convierten en una de las opciones ideales para la tarde para quienes son fanáticos de las preparaciones dulces.

Para esta preparación se requieren muy pocos ingredientes y puede hacerse “*en un ratito*” porque solamente **se necesitan 3 bananas, una taza de azúcar, dos tazas y media de harina**

leudante, tres cuarto de taza de aceite neutro en los que se pueden usar de maíz o de girasol y canela para espolvorear por arriba.

## **El paso a paso para realizar este budín de banana**

El primer paso para este postre será pisar las bananas con un tenedor simulando la preparación de un puré y reservarlo en un recipiente, que tranquilamente podría ser un plato playo.

Luego de esto, se deberán mezclar las dos tazas y media de harina en un bol, sumarles las tres bananas pisadas e integrar todo en la preparación con movimientos envolventes.

Al obtener esta preparación, se deberá ir colocando el aceite poco a poco uniéndolo con un tenedor. Para este paso se recomienda evitar una batidora o minippimer porque se trata de una mezcla muy espesa.

Una vez que esté todo integrado, se deberá volcar la preparación en un molde enmantecado y enharinado y dejar que la preparación quede completamente lisa. Luego, espolvorear la superficie del budín de banana con canela en polvo.



La cocción de este budín deberá ser en un horno mínimo, por un plazo de tiempo estimado entre 45 minutos o una hora, o en su defecto hasta que la preparación se vea dorada por encima.

Una sugerencia de la autora de la receta es que quienes la preparen no pretendan tener una masa similar a la de una pizza o la de una torta o bizcochuelo porque es común que tenga una consistencia “chiclosa”, pero que esto no significará que la preparación se pegue en los bordes.

Fuente: Crónica