

Tarta Rústica de Banano y Nuez con Masa Integral

CANTIDAD: 6 PORCIONES

INGREDIENTES:

Masa:

- Harina integral: 150g
- Mantequilla fría en cubos: 100g
- Agua helada: 3 cucharadas (45ml)
- Sal: 1 pizca

Relleno:

- Bananos: 3 unidades (375g)
- Azúcar mascabado: 50g
- Canela en polvo: ½ cucharadita
- Nueces picadas: 40g
- Miel de abeja: 2 cucharadas (30ml)
- Zumo de limón: 1 cucharada (15ml)

Preparación:

1. Mezclar harina, sal y mantequilla con los dedos hasta formar grumos. Agregar agua poco a poco y formar una masa. Refrigerar 30 minutos.
2. Estirar la masa en forma de círculo (25cm) sobre papel vegetal.
3. Cortar los bananos en rodajas y mezclar con miel, canela, nueces, azúcar y limón.
4. Colocar el relleno al centro y doblar los bordes.
5. Hornear a 190°C por 30-35 minutos hasta que la masa esté dorada.
6. Servir tibia, opcional con yogur natural.

Valor nutricional (aprox. por porción):

320 kcal | 5g proteínas | 18g grasas | 38g carbohidratos | 4g fibra

