

TORTA MATERA FIT

Banana + chocolate • húmeda, fácil y perfecta para la merienda

Trend watch 2026: banana-chocolate snack cake ☆

El aroma a chocolate aparece antes de que termine la cocción. Esta torta mezcla banana madura, cacao amargo y harina integral para una merienda simple, intensa y muy fácil de hacer.



hecha con amor y buenos ingredientes

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 huevos
- esencia de vainilla
- edulcorante (unas gotitas)
- 1/4 taza de aceite de coco o común
- 1/2 taza de leche
- 1 taza de harina integral
- 3 cucharadas de cacao amargo
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Rinde 1 torta chica (6-8 porciones) ❤️

PASO A PASO

- 1** Pisá la banana hasta hacer un puré cremosa.
- 2** Sumá huevos, vainilla, edulcorante, aceite y leche. Mezclá bien.
- 3** Incorporá harina integral, cacao y polvo de hornear. Revolvé hasta que no queden grumos.
- 4** Volcá en molde aceitado y horné a 180 °C por 40 min.

GUARDÁ UN PEDACITO PARA LA MERIENDA DE MAÑANA

REAL FOOD
REAL GOOD
FEEL GOOD

CÓMO QUEDA



TIPS & VARIACIONES

- ★ Usá banana bien madura para más humedad y dulzor.
- ★ Si querés, sumá nueces picadas o chips de chocolate.
- ★ Va genial con mate o café.



SALUD & AMBIENTE

- La banana aporta potasio y fibra.
- La harina integral suma textura y más fibra que una harina refinada.
- Usar banana madura ayuda a aprovechar fruta y reducir desperdicio.
- Tip consciente: elegí cacao de origen responsable o comercio justo cuando sea posible.

→ Probala, compartila y contame cómo te salió ❤️ @recetascononda

HECHA EN CASA CON INGREDIENTES REALES Y MUCHO AMOR ❤️

