



## Pancakes de Plátano Macho con Mermelada de Papaya

Ganas de un capricho dulce, saludable y amigo de tus intestinos? Estos **Pancakes de Plátano Macho con Mermelada de Papaya**, son una bendición para tu paladar y microbiota. Altas dosis de placer aseguradas acompañadas de fibra prebiótica para alegrar tus mañanas o tardes, según apetencia, ¡tú eliges!

A diferencia del plátano común que todos conocemos, el plátano macho es más grande, menos dulce, con una piel más gruesa y verdosa, y lo mejor de todo es que tras ser cocinado y enfriado unas 24 horas, **su fibra** pasa a ser altamente **fermentable**, es decir el mejor combustible que haya para nuestras bacterias intestinales, es decir, nuestra microbiota. Ellas son nuestras heroínas, unas auténticas guardianas de nuestra salud inmunitaria, hormonal y emocional. Con lo que para mantenerlas contentas

y en forma, es importante ir adoptando e incluir este ingrediente tan típico de la cocina latinoamericana, que además de ser muy versátil, es rico en fibra y **bajo en azúcares**, y aporta minerales como el **potasio y magnesio**, junto con vitaminas antioxidantes como la **vitamina A y C**.

Se trata de una excelente manera de aportar **saciedad y variedad** en la dieta, sin crear picos de glucemia en sangre, y **sumando felicidad** desde dentro hacia fuera.

Y más aún, si la acompañamos de una mermelada casera de papaya, fruta estrella **digestiva**, gracias a su riqueza en enzimas y a su poder antiinflamatorio, además de ser rica en beta-caroteno, con función **protectora de nuestra piel y mucosas**.

¡Todo un manjar con el que sumar, y que se convierte en disfrutar!

- 4 pancakes gruesos
- Dificultad: baja
- Tiempos: 10 minutos de preparación y 10 minutos de cocción (junto con 30 minutos de cocción previa del plátano macho al horno y las 24h de su reposo en nevera)

## **Ingredientes**

### **Para la masa de los Pancakes de Plátano Macho**

- $\frac{1}{2}$  taza de bebida de horchata bio
- 1 plátano macho, previamente cocido entero con piel al horno durante 30 minutos a 180 grados, pelado y reposado unas 24h en nevera
- 1 huevo vegano (1 c.sopera de lino molido con 3 c.soperas de agua)
- $\frac{1}{3}$  taza de harina de avena o de copos de avena molidos, bio y sin gluten
- 1 c.postre de bicarbonato bio

- 1 c.sopera de canela en polvo bio
- 1 c.sopera de aceite de coco virgen y bio

### **Para la Mermelada de Papaya**

- ½ papaya pelada y sin semillas
- sopera de zumo de lima
- 1 c.postre de chía
- 1 c.postre de crema de dátiles con almendras bio (o edulcorante al gusto)

### **Elaboración**

#### **Para la masa de los Pancakes de Plátano Macho**

1. Verter todos los ingredientes, salvo el aceite de coco, en la batidora hasta conseguir una masa homogénea y densa.
2. Servir en un bol y reservar.
3. Poner a calentar en una sartén un poquito del aceite de coco, verter la cantidad de masa necesaria para formar el pancake del grosor de cm hasta que se dore al gusto.
4. Una vez se despegue fácilmente, dar la vuelta al pancake y volver a dejar que se dore al gusto.
5. Repetir la misma acción hasta conseguir unos 4 pancakes.

#### **Para la Mermelada de Papaya**

1. En una batidora o procesadora, verter todos los ingredientes juntos y batir hasta conseguir una textura de mermelada.
2. Servir en un tarro de vidrio y untar los pancakes con ella al gusto.
3. Conservar el resto de la mermelada en nevera hasta unos 3-4 días y disfrutar de ella en tostadas, pudins de chía o yogures.

**¡Feliz sesión de placer digestivo!**



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual, Mayo 2019](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)