

# Pan de nuez con arándanos

**¿No sabes qué preparar para ese antojo dulce? Libera Tu Salud te tiene la receta ideal para servir como postre. Llena de sabor y sencilla de preparar, con un toque de cítricos por el jugo de naranja que lleva la receta, ¡tienes que probarla!**



**Tiempo de preparación: 1 hora 16 minutos**

**Porciones: 10 porciones**

## Ingredientes

- 1 taza de arándanos frescos
- 1 naranja mediana pelada y partida en mitades
- 1 tira de cáscara de naranja
- ¼ de taza de aceite de aguacate, coco o ghee derretido
- 1 taza de azúcar mascabada (se puede sustituir por 1 taza azúcar de coco o ½ taza de azúcar mascabada, para no hacerla tan dulce)
- 1 huevo
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 ½ cucharada de polvo para hornear sin aluminio
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de harina integral
- ½ taza de nueces

---

## Equipo de producción:

- Vitamix
- Cuchillo
- Tabla para picar
- 2 bowls
- Cuchara o espátula
- Molde apto para horno
- Horno

## Preparación:

- 1** Precaliente el horno a 180°C
- 2** Engrasar el molde con ghee o mantequilla para hornear de su preferencia.
- 3** Coloque los arándanos en el vaso de la Vitamix y cierre bien.
- 4** Seleccione la velocidad 4, y oprima el botón de pulsación 3 o 4 veces.
- 5** Retire la tapa y deslice la mezcla hacía abajo.
- 6** Coloque la tapa de nuevo y pulse unas 3 veces más. Transfiera la mezcla a un bowl pequeño.  
  
Coloque la naranja, cáscara de naranja, aceite de aguacate, coco o ghee derretido, azúcar, huevo, vainilla en el vaso de la Vitamix y cierre la tapa. Prende la licuadora, comience por la velocidad más baja y aumenta hasta la máxima, esto por 20 segundos.
- 7**
- 8** Mezcle bien y revuelva el polvo para hornear sin aluminio, bicarbonato, sal y harina en un bowl.  
  
Vierta la mezcla de la Vitamix sobre los ingredientes secos. Agregue poco a poco la mezcla de arándanos previamente picados junto con las nueces.
- 9**
- 10** Coloque en el molde previamente engrasado.
- 11** Ingrese al horno por 50 hasta 60 minutos.
- 12** Deje enfriar y corte en 10 pedazos.



# Aporte por porción:

Calorías: 280 kcal  
Grasa total: 11.5g  
Carbohidratos: 43g  
Proteína: 5g  
Fibra: 3g

## Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Arándanos	Vitamina A Vitamina C	Fósforo Magnesio Zinc
Nueces	Vitamina E Vitamina C Vitamina A Vitamina B1	Calcio Hierro Fósforo Potasio
Aceite de oliva	Vitamina A Vitamina D Vitamina E	Potasio Hierro

