



Pan dulce de calabaza y avena

Descripci3n

*default watermark*



Estamos en época de calabaza y aunque ya hay otras recetas con este ingrediente en el blog, os presento un pan, tipo bizcocho, excelente para desayunos, meriendas, ¿san queremos? EstÃ¡ delicioso y en su punto de dulzor.

Enlaces de otras recetas con calabaza, las hay dulces y saladas, pero con estamos en postresÃ¡!:

[Magdalenas de calabaza, canela y jengibre](#) , [Flan de calabaza](#) , [Pastelillos de calabaza y frutos secos](#) , [Marquesitas de calabaza](#) , [Tarta de calabaza](#) .

**Ingredientes:** (Para seis u ocho personas).

- 200 gr de harina.
- 200 gr de calabaza limpia de pepitas y piel.
- 100 gr de copos de avena.
- 100 gr de azúcar.
- 100 gr de nueces peladas y picadas.
- 1 cucharada sopera colmada de levadura en polvo tipo royal.
- 2 huevos enteros.
- 2 claras.
- 8 cucharadas soperas no colmadas de aceite de oliva virgen extra.
- Zumo y ralladura de 1 naranja.
- 1 pizca de canela en polvo.
- 4 clavos de especia pequeños y picaditos.

**Preparación:**

Escogemos un molde rectangular (13 x 22 x 5,50 cm), untamos con mantequilla y espolvoreamos con harina, sacudimos la sobrante y reservamos.



Pelamos y retiramos las pepitas de la calabaza, troceamos en porciones pequeñas y cocemos en una cazuela con agua hasta que resulte blanda. Escurrimos bien y aplastamos con un tenedor. Reservamos.

Precalentamos el horno a 200°C, calor arriba y abajo.

En un bol amplio echamos la harina con la levadura, las nueces picaditas, los copos de avena, el azúcar, la pizca de canela, los clavos picaditos y la ralladura de la naranja. Mezclamos todo bien y agregamos los huevos, las claras, el puré de calabaza, el zumo de naranja y el aceite. Mezclamos primero con una espátula y seguido con las manos hasta quede todo unido.





Vertemos en el molde, damos unos golpes con el molde en la encimera y horneamos a 200Â°C, calor arriba y abajo durante 40 minutos.



Pasado Ã©ste tiempo miramos si estÃ¡ cocido pinchando con un palito de brocheta, si sale sucio lo dejaremos 10 minutos mÃ¡s a 180Â°C, si sale limpio dejaremos enfriar en el molde.

MMMMMMâ?¡. Delicioso!



**Consejo:** Ya sabemos que el tiempo de cocci3n depende de la potencia de nuestro horno. Lo podemos hacer con antelaci3n, dejaremos que se enfr3e en el molde, cubrimos bien con film transparente y lo dejamos en un sitio fresco.

Síguenos en Facebook: [facebook.com/masgpostres](https://facebook.com/masgpostres)

En Instagram: [instagram.com/\\_masgpostres](https://instagram.com/_masgpostres)

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: [hola@masgpostres.es](mailto:hola@masgpostres.es)

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

### Categoría

1. Frutas
2. Huevos
3. Postres

### Fecha de creación

febrero 1, 2019

### Autor

admin

default watermark