

## QUESILLO DE PLÁTANO



| Fácil



| 45 min.



| 4 raciones



| 1 €/ración

### INGREDIENTES

- 1 plátano grande maduro
- 1 vaso leche
- 4 c.s miel
- 3 c.s. fécula de maíz
- 1 huevo
- Canela al gusto
- 2 c.s miel
- 1 c.s agua



Foto: pixabay

### ALÉRGENOS



LACTEOS




HUEVOS

### ELABORACIÓN

1. Cubrir el molde con un falso caramelo hecho con miel. Diluir 2 c.s. de miel en 1 de agua, distribuir por el molde.
2. Pelar y cortar el plátano en rodajas. Poner en el vaso de una batidora junto con el resto de ingredientes. Batir/triturar hasta que quede una mezcla homogénea.
3. Poner la mezcla en el molde untado con miel.
4. Cocinar al baño María, en el horno a 200 °C durante unos 30 min aprox.
5. Dejar enfriar durante 2 horas y desmoldar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| <br>por ración | Energía  | Hidratos de carbono | Azúcares | Grasas | Grasas saturadas | Proteínas | Fibra | Sal   |
|---|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
|   | 263 Kcal | 52,4 g              | 41 g     | 3,9 g  | 2,0 g            | 4,2 g     | 0,4 g | 0,1 g |

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Los plátanos muy maduros se pueden aprovechar también para batidos y helados. ¡No los tires!

## CONSEJOS CONSCIENTES

- Los plátanos son una gran fuente de vitaminas y minerales.