

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
- 1c.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

 por ración	Energía 263 Kcal	Hidratos de carbono 52,4 g	Azúcares 41 g	Grasas 3,9 g	Grasas saturadas 2,0 g	Proteínas 4,2 g	Fibra 0,4 g	Sal 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.