

BIZCOCHO DE PIEL DE PLÁTANO



| Fácil



| 60 min.



| 10 raciones



| 0,20 €/ración

INGREDIENTES

- Piel de 4 plátanos
- 4 huevos M
- 400 g azúcar
- 400 ml leche semidesnatada
- 400 g pan rallado
- Ralladura piel de 1 naranja
- 1 c.s. levadura polvo
- 4 c.s. aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Pre-calienta el horno a 180°C. lavar bien las pieles y tritúralas en el vaso de la batidora.
2. Separar las claras de los huevos, y reservar.
3. Añadir las yemas, la leche, el aceite y el azúcar a las pieles de plátano y batir bien.
4. Poner el preparado en un bol. Añadir el pan rallado y la ralladura de naranja y mezclar bien.
5. En un bol a parte batir las claras y añadirlas poco a poco a la masa. Añadir también la levadura.
6. Poner la masa en un molde previamente untado en aceite y espolvoreado con harina.
7. Hornear unos 40 min. Ir pinchando para comprobar la cocción.
8. Desmoldar encima de una rejilla y dejar enfriar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por ración	energía 388 Kcal	hidratos de carbono 78,5 g	azúcares 48,2 g	grasas 7,1 g	grasas saturadas 1,8 g	proteínas 6,5 g	fibra 2 g	sal 0 g
------------	------------------------	-------------------------------	--------------------	-----------------	---------------------------	--------------------	--------------	------------



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Ralla el pan que te va sobrando a diario, lo podrás usar en recetas como esta.
- Utiliza los plátanos demasiado maduros para hacer bizcochos o batidos.
- El plátano es una fruta disponible los 12 meses del año.
- La piel del plátano es rica en fibra, vitaminas y antioxidantes.