

PLÁTANO ASADO

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 2 plátanos
- 70 g de requesón o queso ricota
- 2 c/p de miel (opcional)
- Hojas de albahaca fresca
- Hojas de menta fresca



Elaboración:

1. Precaentar el horno a 180°C.
2. Introducir los plátanos enteros sin pelar y cocer durante 10 minutos o hasta que la piel exterior se vuelva negra. Dejar enfriar.
3. Pelar la mitad del plátano longitudinalmente sin sacarlo de su otra piel
4. Repartir el requesón por encima y aliñar con una cucharada de miel.
5. Esparcir las hojas de menta y albahaca y espolvorear con la canela en polvo.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de diarrea severa servir la elaboración sin acompañarla ni del queso ni de la miel hasta progresar la dieta y que haya mejor tolerancia.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
164,88 kcal	4,76 g	2,88 g	29,98 g