

PUDIN DE PLÁTANO

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 1 plátano al punto de maduración
- 75 g de leche
- 1 huevo grande
- 10 g de azúcar
- 1 c/s de caramelo líquido (opcional)



Elaboración:

1. Pelar el plátano y cortarlo a trozos.
2. Ponerlo en un recipiente con la resta de ingredientes y triturarlo todo.
3. Tapar y dejarlo reposar en la nevera unos 30 minutos.
4. Repartir la mezcla en dos moldes individuales aptos para microondas.
5. Cocer cada molde durante dos minutos aproximadamente a máxima potencia.
6. Dejar enfriar la preparación y quitarla del molde.
7. Servirlo con un poco de caramelo líquido por encima.



Observaciones y recomendaciones:

Según tolerancia, podemos sustituir la leche por su versión sin lactosa.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
135 kcal	4,97 g	4,2 g	19,4 g