

PLÁTANOS ASADOS CON LECHE DE COCO Y VAINILLA



Ingredientes para 4 comensales

Para el plátano asado:

Plátanos: 2 unidades
Mantequilla: 25 g
Azúcar de caña: 50 g

Para la leche de coco y vainilla:

Leche: 250 cc
Maizena: 50 g
Coco rallado: 50 g
Azúcar moreno: 25 g
PediaSure Polvo-Sabor vainilla: 5 medidas

Preparación

1. Para obtener la leche de coco mezclar todos los ingredientes y cocer al fuego removiendo hasta que se forme una papilla. Retirar del fuego.
2. Incorporar el **PediaSure Polvo - Sabor vainilla** a la leche de coco y mezclar bien. Reservar en frío.
3. En una sartén fundir la mantequilla con el azúcar. Cuando se vaya caramelizando incorporar los plátanos y cocerlos hasta que vayan cogiendo un color dorado.
4. Servir los plátanos calientes con la leche de coco y vainilla fría.

Opciones y características

- Los plátanos los podríamos cocer en el microondas con la misma proporción.
- Esta misma elaboración la podríamos transformar en un batido triturando los plátanos caramelizados con la leche de coco y vainilla.

Información nutricional (por ración)

Valor energético:	265,71 kcal
Proteínas:	5,07 g
Hidratos de carbono:	21,29 g
Grasas:	19,27 g
Saturadas:	11,37 g
Fibra alimentaria:	2,61 g
Sodio:	58,57 mg
Calcio:	128,54 mg