

PUDDING DE PLÁTANO

3 Porciones | Nivel Fácil | 20 min

Ingredientes

- ✦ 2 plátanos maduros
- ✦ 2 huevos
- ✦ 2 CS harina de avena neutra
- ✦ 15g chocolate 70% o chocolate sin azúcares

Consejos Well

Ideal para desayunar o como merienda junto con un yogur o vaso de leche, no te durará ni un día de lo rico que está...

Cuanto más maduros los plátanos, más dulce saldrá el pudding.

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
Kilojulios	757,304 kJ
Calorías	181 kcal
Proteína	6,85 g
Carbohidrato	24,26 g
Azúcar	10,49 g
Grasa	6,48 g
Grasa Saturada	2,634 g
Grasa Monoinsaturada	1,295 g
Grasa Poliinsaturada	0,512 g
Colesterol	141 mg
Fibra	2,9 g
Sodio	47 mg
Potasio	326 mg



Paso a paso

1. Pre calentamos el horno a 180°C.
2. En una procesadora vamos a triturar los plátanos, huevos y harina de avena. Ponemos la mezcla en un molde de silicona.
3. Picamos las onzas de chocolate y las echamos por encima de la masa.
4. Metemos al horno unos 15 min, hasta que esté doradito por encima y al pinchar el palito salga limpio.
5. Deja reposar y disfruta de este superrápido dulce delicioso!!!