

Batido de plátano



Autor: PRO RS / DOWN ESPAÑA

Tiempo: 10 minutos

Para: 2 raciones

Preparación

1. Pelar 2 plátanos.
2. Cortar los 2 plátanos a mano.
3. Echar los trozos de los 2 plátanos en el vaso de la batidora.
4. Medir ½ litro de leche semidesnatada.
5. Echar el ½ litro de leche en el vaso de la batidora.
6. Batir con la batidora.
7. Servir en 2 vasos.



Ingredientes:

- » 2 plátanos.
- » ½ litro de leche semidesnatada.

ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

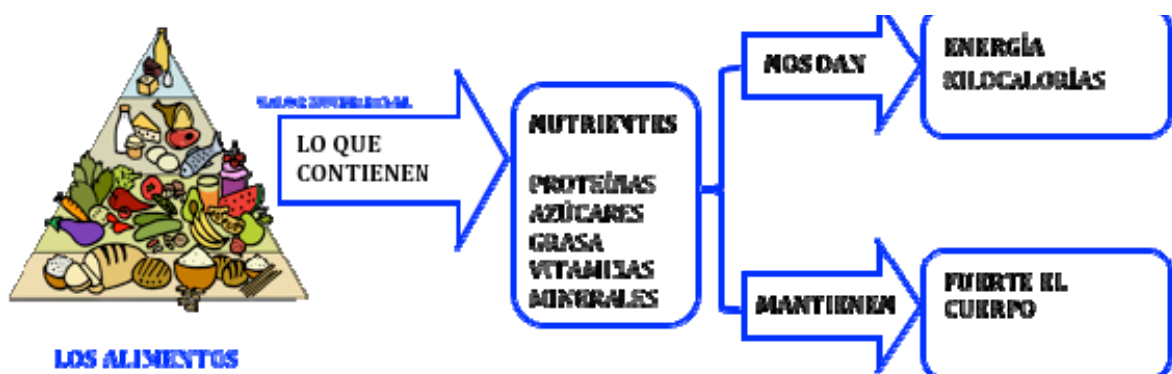
🍴 Consejos

- A este rico batido se le pueden añadir 2 fresas antes de batir.
- Si no estamos a dieta, podemos añadir al batido 1 cucharadita de azúcar.
- En verano, podemos batir los plátanos y la leche con hielo para que se enfríe el batido.

🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 154 Kcal que contienen 9,8 g de proteínas, 32 g de hidratos de carbono y 4,25 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Este plato tiene la cantidad necesaria de proteínas y azúcares que nos ayudan a recuperar fuerzas en la merienda y mantenernos con energía el resto de la tarde.
- El plátano y la leche son ricas en potasio, que es un mineral muy importante para nuestro cuerpo. Nos ayuda a obtener energía, regular el corazón y a desarrollar los músculos.
- Este plato es una merienda completa, por lo que no hace falta acompañarlo con ningún otro alimento.



Ingredientes

2 plátanos



500 ml de leche



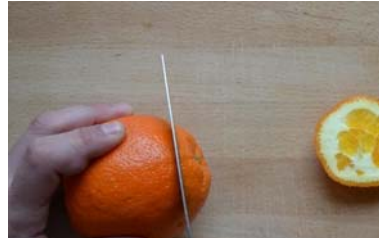
Utensilios

Batidora



Preparación con imágenes

1



Cortar la parte de arriba y de abajo de 1 naranja

2



Pelar la naranja con un cuchillo

3



Cortar en láminas las naranjas con un cuchillo

4



Colocar la naranja cortada en una fuente apta para horno

5



Echar una cucharadita de azúcar moreno por encima de la naranja

6



Echar $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela por encima de la naranja

7



Encender el horno a 180 grados y con ayuda de unas manoplas meter la fuente en el horno. Cocinar durante 10 minutos.

8



Apagar el horno. Con ayuda de unas manoplas sacar la fuente del horno y servir en un plato

MUY BUEN PROVECHO!!