Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGETARIANO

Piña rellena

2 raciones 796 kcal

Ingredientes

- **1** piña
- **2** plátanos
- **2** huevos
- Azúcar

ALMÍBAR

- **100gr** agua
- **25gr** de ron
- **125gr** azúcar

POR RACIÓN

Proteínas	**10 g**
Grasas	**5,6 g**
Hidratos	**181 g**
Fibra	**10 g**

Elaboración

1. Cortamos la piña por la mitad y la vaciamos
2. Reservamos en jugo de la piña
3. En un bol ponemos la piña y los plátanos cortados en dados pequeños, reservamos
4. Ponemos las yemas de los huevos al baño maría junto con el jugo de la piña sin parar de remover hasta obtener una crema
5. Agregamos la crema al bol junto con la piña y los plátanos cortados, mezclamos y rellenamos la piña
6. Montamos las claras y le añadimos almíbar para que quede más cremoso
7. Ponemos el merengue por encima de la piña, espolvoreamos con un poco de azúcar e introducimos al horno o le damos un toque con el soplete

ALMÍBAR

8. Ponemos todos los ingredientes en un cazo y cocinamos a fuego medio alto unos 7-8 min

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya