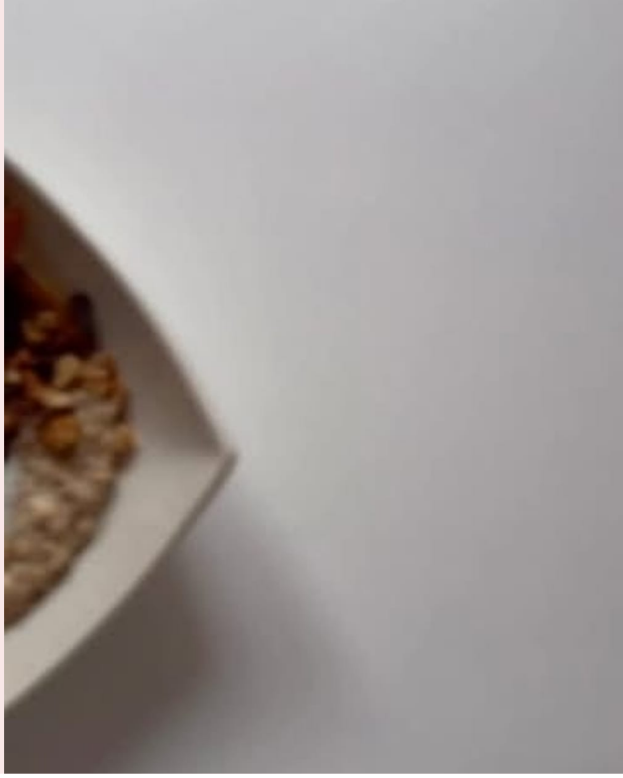
MARÍA



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Porridge con plátano caramelizado

1 ración

Ingredientes

- Copos de avena
- Leche
- Proteína chocolate blanco
- Plátano
- Miel
- Canela
- Yogur
- Granola casera
- Chips de chocolate

Elaboración

1. Colocar en un cazo los copos de avena junto con la leche y llevar al fuego hasta que vaya espesando
2. Incorporar, si se quiere, la proteína y dejar reposar
3. Mantener el plátano en la nevera para que aguante la forma, pelar y cortar por la mitad
4. En una sartén poner miel y canela, añadir los dos trozos de plátano y darles la vuelta cuando estén dorados
5. Emplatar el porridge con el yogur, la granola casera y las chips de chocolate

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy