Gotxei



POSTRES · VEGANO

Plátano deshidratado

2h 1 ración

Ingredientes

Plátano

Elaboración

1. Partir el plátano en rodajas
2. Extender las rodajas en el papel de horno sobre toda la rejilla del horno (para que penetre mejor el calor)
3. Dejar mínimo 2 horas entre 70-100 grados para que se deshidrate bien desde dentro

RECOMENDACIONES

Puede parecer mucho tiempo, pero aprovecha para hacerlo cuando vayas a cocinar algo más al horno, y como son temperaturas bajas, aprovecha también el precalentamiento y el tiempo tras apagarlo. El combo perfecto para la autora es con un buen kefir o yogur cremoso y piña.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei