

MOUSSE DE PLÁTANO



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Carlos Santana



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Si se echa edulcorante líquido y se utiliza yogures desnatados es apto para diabéticos y para dietas.

Ingredientes para 2 personas :

- 1 Plátano
- 4 Cucharadas de azúcar o edulcorante líquido -1 Cucharada de vainilla
- -2 Cucharadas de leche desnatada
- 2 Yogures cremosos. Yo utilice natural normal.

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se echa en el bol de la batidora todos los ingredientes, menos los yogures, se bate durante 15

segundos y se echan los yogures, se vuelve a batir. Se deja en el vaso de la batidora 2 horas en el frigorífico y después se sirve en los recipientes que se quiera. Yo lo adorne con mikados de chocolate.