

# MOUSSE DE PLÁTANO



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Mary Díaz **Recetizador:** chama

**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.*