



Batut de plàtan

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTE](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 4 plàtans
- 100g de gelat de vainilla
- 100ml de llet desnatada (½ got)
- 20 galetes Oreo mini



Has de tenir a casa :

Informació nutricional per ració

Energia	298,5 Kcal
Hidrats de Carboni	52,3 g
dels quals sucres	41 g
Proteïnes	4,9 g
Greixos	7,7 g
dels quals saturats	4,3 g
dels quals monoinsaturats	2,4 g
dels quals poliinsaturats	0,5 g
Fibra dietètica	4,2 g



Elaboració

- Posar al congelador els gots de servir per a que estiguin ben freds.
- Pelar els plàtans i tallar-los a trossos grans.
- Posar en un got o en una gerra per triturar els plàtans, el gelat i la llet.
- Triturar.
- Servir en els gots ben freds amb galetes Oreo mini.



Característiques nutricionals:

El plàtan és una fruita rica en potassi, un mineral molt important, que en ajuda al manteniment normal dels músculs. Per reduir el contingut calòric, podem posar menys gelat i més llet desnatada.

El nostre consell:

Proposem gelat de vainilla per a fer aquest batut, però es poden fer altres combinacions, com ara amb gelat de coco, de maduixa o de llet merengada.

