

Bizcocho de plátano



Nuestro Chiquisaurio este mes viene con otra receta de bizcocho. Esta es de un buen amigo de Canarias, porque a él le gusta tener **amigos de todas partes** y compartir lo que le gusta con ellos, por ello ha intercambiado la receta que conocéis del bizcocho de zanahoria por esta nueva. ¡Compartidla en familia!

- Ingredientes:**
- 1 taza de azúcar
 - 1 taza de pulpa de plátano maduro
 - 1 cucharadita de zumo de limón
 - 1 cucharadita de bicarbonato
 - 80 gramos de mantequilla
 - 3 cucharadas de leche
 - 2 tazas de harina
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1 taza de azúcar
 - 2 huevos
 - 1/2 taza de nueces (opcional)
 - 1/2 taza de pasas (opcional)

Preparación:

Batir la mantequilla (que esté suave) y el azúcar, agregar los huevos uno a uno, mezclar aparte el plátano y la leche, cernir los ingredientes secos y agregarlo alternando con el plátano. Al final, el zumo del limón, las pasas, las nueces y remover con la paleta con movimientos envolventes.

Este bizcocho es riquísimo, porque el plátano es una fruta rica en nutrientes, especialmente potasio, vitamina B6 y ácido fólico.

Si en casa se os maduran demasiado los plátanos y no os apetecen así, entonces es un momento ideal para hacer el bizcocho porque el plátano tiene una fécula que es difícil de digerir mientras no esté madura y no se haya transformado en azúcar. Ya maduro, se convierte en un alimento de fácil digestión con mucha fibra soluble.

También el plátano es bueno para el tratamiento del estreñimiento y de la diarrea, y ayuda a eliminar el colesterol. Y si hacéis mucho ejercicio físico o deportes es un **alimento milagroso** porque, si lo tomáis antes de hacer ejercicio, prevendréis los calambres.

¡A hacer deporte y comer plátano!

Envíanos tus recetas favoritas y así las compartimos.
Escríbenos al apartado 285, 26080 Logroño o a cartas@chiquinoticias.com