

Plátano frozen

Ingredientes

- 1 plátano picado en rodajas pequeñas
- 1 clara de huevo
- Sobre de gelatina sin azúcar sabor manzana, berries o a elección
- 1 ½ taza de agua fría
- 1 taza de agua hirviendo
- 15 gotitas de sucralosa

Preparación

- Disolver la gelatina en agua hirviendo y agregar el agua fría.
- Distribuir las rodajitas de plátano en 4 copas y cubrirlas con la gelatina preparada. Llevar al refrigerador hasta solidificar.
- Batir la clara a punto nieve hasta formar un merengue.
- Agregar las gotitas de sucralosa.
- Incorporar a cada copa, merengue para decorar.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	45
Proteínas (g)	4,5
Lípidos (g)	0,1
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	6,5
Sodio (mg)	22,1
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



15 minutos