

INDIA_LASIE DE PLÁTANO



Ingredientes para 2 personas

- 125 gramos de Yogur
- 70 mililitros de Leche entera
- 2 cubitos de Hielo
- 1 pizca de Cardamomo
- 1 cucharadita de Azúcar blanco
- 1 Plátano

Preparación

- 1) Introduce en una batidora el plátano, el yogur, el azúcar y los cubitos de hielo.
- 2) Agregar la leche y volver a batir bien.
- 3) Servir si se desea con una pizca de cardamomo o incluso un poco de canela.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 115,72 Kcal.; Proteínas: 3,98 g; Hidratos de carbono: 17,99 g; Grasas: 3,11 g;

Comentario gastronómico

Es importante elegir el plátano maduro, incluso los que ya están un poco negros nos irán perfecto.

Otra opción es chafar el plátano y agregar la leche y el yogur, sin pasarlo por la batidora, de esta manera obtenemos una textura menos uniforme.

Se puede prescindir del cardamomo y del azúcar.

Si queremos un sabor más intenso elegir yogur griego.

En la India hacen todo tipo de lasie , el liso es se sirve con sal y pimenta y ayuda a rebajar el picante.