



Bizcochito de plátano y nueces al microondas

Ingredientes (para 4 raciones)

- 1 plátano maduro
- 80 ml de leche (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 60 g de harina refinada
- 20 g de nueces
- 15 g de aceite de oliva virgen extra
- 10 g leche en polvo (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 8 g de levadura en polvo
- 2 huevos
- Canela en polvo, clavo en polvo, vainilla... (opcional)

Elaboración

1. En un vaso apto para triturar y con un brazo eléctrico, triturar la pulpa del plátano con las nueces hasta obtener una pasta fina y homogénea.
2. Añadir el huevo y volver a triturar hasta integrar.
3. Añadir el aceite y la leche, y mezclar bien.
4. Incorporar la harina y la levadura (junto con las especias, opcionalmente). Remover bien con la ayuda de una varilla, hasta que quede una masa homogénea.
5. Verter la mezcla en un molde apto para microondas y de suficiente capacidad. Cocer a máxima potencia durante seis minutos aproximadamente, hasta que el bizcocho haya cuajado totalmente.
6. Retirar del microondas y dejar reposar para que se enfríe.
7. Desmoldar y servir.