



Puré de plátano maduro

Ingredientes

- 2 plátanos maduros (bien amarillos)
- 2 cucharadas de aceite de linaza
- Una pizca de sal
- ¼ taza de leche deslactosada (opcional)

Preparación

1. Pele y corte los plátanos.
2. Cocínelos al vapor por 15 minutos hasta que estén muy tiernos.
3. Machaque con un tenedor hasta obtener una consistencia suave.
4. Agregue el aceite de linaza y mezcle.

