



Plàtan cuit al forn

INGREDIENTS

Per a 2 persones

- . 2 plàtans madurs
- . 100 g de mató
- . Unes fulles d'alfàbrega
- . Unes fulles de menta
- . 2 maduixes
- . 1 mandarina
- . Canyella en pols

ELABORACIÓ

1. Coure els plàtans sense pelar, al forn a la temperatura de 180°C durant 10 minuts. Retirar-los del forn i deixar refredar a la nevera.
2. Rentar i pelar les maduixes a quarts.
3. Pelar la mandarina i fer-ne grills.
4. Tallar el plàtan per la meitat a lo llarg. Posar unes cullerades de mató per sobre, els grills de mandarina i la maduixa.
5. Posar les fulles de menta i alfàbrega repartit pel damunt i espolvorejar amb la canyella en pols.

OBSERVACIONS

NOTES:

www.alicia.cat

Aquesta i moltes més receptes saludables!