



Bizcocho de plátano en freidora de aire: el truco más fácil para un postre esponjoso y saludable

Receta para 6 porciones

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| ☐ 2 unidades (maduros) Plátano | ☐ 150 gramos Harina de trigo |
| ☐ 2 unidades Huevo | ☐ 16 gramos Levadura química |
| ☐ 100 gramos Azúcar | ☐ 1 cucharadita Esencia de vainilla |
| ☐ 100 ml Aceite de girasol | ☐ 1 pizca Sal |
-

PREPARACIÓN

1. Empieza pelando los plátanos y aplástalos con un tenedor en un bol hasta conseguir un puré suave. Cuanto más maduros estén, más dulce y aromático será tu bizcocho.
 2. Añade los huevos y el azúcar al puré de plátano, y mezcla con unas varillas o un tenedor hasta integrar bien. Luego incorpora el aceite y la vainilla, removiendo hasta obtener una masa homogénea y brillante.
 3. En otro recipiente, tamiza la harina junto con la levadura y la pizca de sal. Añade estos ingredientes secos a la mezcla líquida poco a poco, removiendo con movimientos envolventes para no perder aire. Si lo deseas, puedes añadir ahora pepitas de chocolate o trocitos de nuez.
 4. Engrasa un molde apto para freidora de aire (preferiblemente de 16-18 cm) y vierte la masa en su interior. No lo llenes más de dos tercios para dejar espacio a que suba.
-

5. Introduce el molde en la freidora y cocina a 160 °C durante 25-30 minutos. Pasado ese tiempo, pincha con un palillo en el centro: si sale limpio, está listo. Si aún está húmedo, cocina unos minutos más a 150 °C.
-
6. Saca el bizcocho con cuidado y deja enfriar sobre una rejilla antes de desmoldar. El resultado será un bizcocho tierno, jugoso y con un aroma a plátano irresistible.