COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



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

Receta para 6 porciones

Preparación: 10 min
Total: 35 min
Dificultad: Fácil

INGREDIENTES

- [ ] 2 unidades (maduros) Plátano
- [ ] 2 unidades Huevo
- [ ] 100 gramos Azúcar
- [ ] 100 ml Aceite de girasol
- [ ] 150 gramos Harina de trigo
- [ ] 16 gramos Levadura química
- [ ] 1 cucharadita Esencia de vainilla
- [ ] 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.