



Dificultad:
Baja



Porciones:
24



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	84 Kcal
Proteínas:	1.4 g
Grasa Total:	3.9 g
Colesterol:	56 mg
H. de Carbono:	0.0 g
Fibra Dietética:	14 g
Sodio:	100 mg

EMPANADITAS DE PLATANO Y MANZANA

Ingredientes

- ½ Taza de pasas rubias
- 1 Cucharada de ron
- 2 Plátanos cortados en cubos
- 1 Tarro de crema espesa NESTLÉ® (157 g)
- Sobre de pulpa de manzana (200 g)
- 12 Masitas de empanadas listas para rellenar fritas
- Azúcar flor y canela para espolvorear
- Aceite para freír

Preparación

1.-Sumerge las pasas en agua hirviendo durante 10 minutos. Luego, déjalas en un bowl de vidrio con el ron indicado, llévalas a microondas durante 10 segundos para que impregnen bien. Luego, escurre júntalas con los plátanos cortados en cubos, añade la crema espesa NESTLÉ® y la pulpa de manzanas. Remueve bien hasta homogenizar todos los ingredientes.

2.- Rellena cada una de las masitas de empanas con esta preparación y cierra presionando los bordes previamente humedecidos con un poco de agua. Una vez todas listas, calienta una sartén con abundante aceite a temperatura media (no muy caliente)

3.-Fríe cuidadosamente las empanaditas dejándolas lentamente en el aceite caliente y cocínalas por ambos lados hasta dorarlas un poco y cocer la masa, a medida que las vas retirando déjalas sobre un papel absorbente y al momento de servir espolvoréalas con azúcar flor mezclada con canela.

Nota

Puedes preparar tus empanadas de plátanos al horno, así ahorras la fritura y serán más saludables.