

# TÍPICO SALUDABLE



## ABORRAJADO

### Preparación



### Ingredientes

- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de leche
- 2 huevos
- 2 plátanos grandes bien maduros
- 4 cucharadas de harina
- 8 rebanadas de queso Mozzarella
- Aceite para freír
- Una pizca de sal



### Información

El aborrajado nos brinda 30% de carbohidratos, y nos proporciona 11% de proteínas

Pelar los plátanos y cortarlos en 8 trozos.

Llenar una olla grande con un tercio de aceite vegetal y calentar a 360 °F.

Añadir los trozos de plátano en el aceite caliente y freír unos 3 minutos o hasta que estén dorados.

Por otro lado, preparar la masa: mezclar la harina, el azúcar y la sal en una taza pequeña. Añadir los huevos poco a poco, agregar la leche para hacer una masa suave. Cubrir con papel plástico y dejar al lado por un rato.

Retirar los plátanos con una espumadera y escurrir sobre papel de cocina.

Colocar los trozos de plátano en fracciones de papel parafinado o plástico y aplanar hasta  $\frac{1}{4}$  de espesor.

Colocar una rebanada de queso en el centro de una tortica de plátano y cubrir con otra tortica, como para hacer un san duche y presionar los bordes del San duche de plátano para encerrar el queso por completo.

Sumergir el aborrajado en la masa y ponerlos en el aceite. Freír durante un minuto por cada lado o hasta que estén dorados. Retirar con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel. Servir caliente.