



Fácil



20 min



4

Piña gratinada



Raciones y nutrición

245 kcal / ración de las cuales:

HIDRATOS 62% 38 gr. 152 Kcal

GRASAS 33% 9 gr. 81 Kcal

PROTEÍNAS 5% 3 gr. 12 Kcal



Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Secar bien las rodajas de piña, pasarlas por la sartén con unas gotas de aceite.

Escurrirlas y colocarlas en una fuente de horno.

Espolvorearlas con abundante azúcar y gratinarlas a horno fuerte.

Servirlas calientes con una bola de helado en el centro.

CONSEJO NUTRICIONAL

La piña es una deliciosa fruta, saludable y nutritiva. Es fuente importante de vitamina C, fibra y enzimas con efectos digestivos.

CONSEJO CULINARIO

En lugar de gratinar las rodajas de piña, se pueden quemar con ayuda de una plancha adecuada.

INGREDIENTES

- 200 g (4 porciones) de Helado de nata NESTLÉ
- 4 rodajas de piña natural (220 g)
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 2 cucharadas de azúcar moreno