

## Crepes de plátano y chocolate negro



Las crepes son unas tortitas muy delgadas preparadas a la plancha que se sirven con alimentos salados o dulces. Resultan un postre rico y apetecible sin azúcar cuando los acompañamos de frutas como en este caso. Con plátano y chocolate negro aportamos más nutrientes y sabores que a los niños les encanta.

### ¿Qué necesito?

- Un huevo
- Una pizca de sal
- Una cucharadita de azúcar o unas gotas de sacarina líquida (opcional).
- 250 ml de leche templada
- 100 g de harina
- 20 g de mantequilla o 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 plátano

### **Para el chocolate:**

- 125 gramos de chocolate negro
- 125 ml de nata o leche evaporada
- 125 ml de agua embotellada
- Unas gotas de sacarina líquida
- Extracto de vainilla

### **¿Cómo lo preparo?**

En un bol batimos el huevo con la sal y el edulcorante elegido con unas varillas. Añadimos un poco de leche y

movemos bien. Luego añadimos toda la harina tamizada y movemos muy bien con las varillas hasta que no queden grumos. Una vez la mezcla muy bien cremosa se va añadiendo el resto de la leche poco a poco mientras continuamos moviendo. Ha de quedar una masa líquida Cuando está todo bien integrado incorporamos la mantequilla (derretida en el microondas) o el aceite y movemos bien. Dejar reposar unos 30 minutos. Es mejor hacer la masa con varillas eléctricas que con la batidora.

Engrasa una sartén antiadherente con un poco de mantequilla o aceite con un papel de cocina. Se pone muy poca grasa y mejor ponerla con un papel de cocina, no directamente a la sartén. Cuando esté caliente a fuego medio-alto levanta la sartén del fuego y vierte un cucharón de la mezcla girando bien la sartén para que se reparta una capa fina por toda su base y un poco en los laterales. Poner al fuego cuando esté bien repartido. Cuando se vean los bordes dorados despegas bien los laterales le damos la vuelta con la mano y cocinamos por el otro lado.

Reservar en un plato tapado mientras se preparan las demás.

Prepara el chocolate. Ralla el chocolate o trocéalo bien. Mezclamos la leche, el agua y el edulcorante en un cazo y calentamos hasta justo antes del punto de ebullición, apagamos el fuego. Añadimos el chocolate y removemos sin parar hasta que se derrita y quede una salsa homogénea.

Corta el plátano en rodajas, envuélvelas en los creps en caliente y rocía todo con el chocolate caliente.

***\*Niños a partir de 6-8 meses. Con chocolate a partir de 3-4 años.***

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

#### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable

¡Qué divertido es comer fruta!

---